Downloaded from https://paksociety.com

کچھ کہی کچھ اَن کہی

2018ء کا پہلا سورج طلوع ہو چکا ہے..... قارئین شیف ٹائمز کو ہماری جانب سے سال نو کی دلی مبارک باد۔

وقت ایک ایسی دولت ہے جس کی تقسیم امیر اور غریب کے درمیان یکساں کی گئی ہے۔ یعنی دن رات میں ہر فرد کو چوبیس گھنٹے ہی ملتے ہیں۔ وقت کا کام گزرنا ہے، یہ کسی کے لیے رُکتا نہیں۔ یہ ایک ایسی بہتی ندی ہے جس کا پانی کبھی ٹھہرتا نہیں..... مگر وقت کی اس دولت سے صرف وہی لوگ مستفید ہو سکتے ہیں جنہیں اپنے قطرہ قطرہ پگھلتی زندگی کا احساس ہو۔ وہ گزرنے والے ہر لمحے کو انمول سمجھتے ہوں اور اس سے فائدہ اٹھانا چاہتے ہوں۔

بظاہر یہ باتیں ہر دل کی آواز ہیں۔ لیکن صورت حال اس کے بالکل برعکس ہے..... جب بھی سال اختتام پذیر ہوتا ہے تو ہر شخص کے اندر سال نو میں کچھ کر گزرنے کی سوئی ہوئی خواہش پھر سے جاگ اٹھتی ہے۔ وہ اپنے گزرے ہوئے کل پر ایک طائرانہ نظر دوڑا کر نئے سال میں ان غلطیوں کو دہرانے سے اجتناب برتنے کا عزم کرتا ہے جو ماضی میں کرتا رہا.....

چنانچہ نئے سال کو خوش آمدید کہنے کے لیے دفتروں اور گھروں کی دیواروں پر نئے کیلنڈر آویزاں کر دیے جاتے ہیں، مطالعہ کی میز پر نئی ڈائری آجاتی ہے، طالب علم اپنی کارکردگی کو بہتر بنانے کے لیے نیا ٹائم ٹیبل بنا کر اپنے جوش وجذبے کا اظہار کرتے ہیں..... غرض سب اپنے اپنے امور کو بہتر طور پر نمٹانے کے لیے نئے سرے سے منصوبہ بندی کر لیتے ہیں۔

اسی پر جوش ماحول میں نئے سال کا سورج طلوع ہو جاتا ہے۔ سال کے پہلے روز سب لوگ اپنے اپنے کاموں میں مصروف ہو جاتے ہیں..... مگر جیسے جیسے دن گزرتا چلا جاتا ہے ہماری گزشتہ زندگی کی پختہ عادات نئے سال میں تبدیلی پیدا کرنے کی خواہشات کا گلا گھونٹ دیتی ہیں۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ دن بھر کی مصروفیات نمٹا کر جب ہر شخص شام کو تھکا ہارا گھر پہنچتا ہے تو نئے سال کا بھوت اُتر چکا ہوتا ہے..... اور پھر زندگی اپنے معمول پر آجاتی ہے۔

یہ کسی فرد واحد کا نہیں بلکہ پوری قوم کا مزاج ہے۔ اس کی ایک بنیادی وجہ یہ بھی ہے کہ ہمیں بچپن سے وقت کی قدر کرنے کے بارے درسی نصاب میں صرف مضمون نگاری کی حد تک ہی بتایا جاتا ہے۔ عملی زندگی میں ہم کوئی بھی کام وقت پر کرنا اپنی توہین سمجھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہم زندگی نہیں، دن گزار رہے ہیں۔

آپ نے روزمرہ زندگی میں بہت سے لوگوں کو یہ کہتے سنا ہوگا کہ ہم Time Kill کرنے کے لیے طرح طرح کے مشاغل ڈھونڈتے رہتے ہیں۔ یعنی ان کے پاس وقت اس قدر وافر مقدار میں موجود ہے کہ اسے ضائع کرنے کے بھی طریقے ڈھونڈنے پڑتے ہیں..... جہاں سوچ کا معیار یہ ہو، وہاں ترقی کی رفتار کیا ہوگی..... دُعا ہے کہ پروردگار ہم سب پر رحم فرمائے اور نیا سال ملک وقوم کے لیے مبارک ثابت ہو۔

اب ایک نظر شیف ٹائمز پر:

ملک بھر میں سردی اپنے جوبن پر ہے۔ ایسے میں سب کو موسم کی مناسبت سے بہترین غذا کی ضرورت ہوتی ہے تا کہ موسم کی سختیوں کو جھیلنے کی طاقت پیدا ہو سکے۔ جنوری کے شمارے میں ہمارے شیف آپ کے لیے لذت، غذائیت اور توانائی سے بھرپور خاص Recipies لائے ہیں تاکہ آپ اپنے پیاروں کے ساتھ ٹھنڈی صبحوں اور ٹھٹھرتی شاموں کا بھرپور مزہ لے سکیں۔

Recipies کے علاوہ بچوں کی تربیت، فیشن، گھرداری، غذا، صحت اور شوبز سمیت بہت سے دلچسپ اور معلوماتی آرٹیکلز بھی تازہ میگزین کا حصہ ہیں۔

محمد عرفان رامے

January 2018, Issue III, Volume IV

شیف ٹائمز میگزین کی آمدن کا کچھ حصہ "ماں" ویلفیئر ٹرسٹ کے لیے وقف ہے۔

فہرست

میگزین آفس
آفس نمبر 319 تھرڈ فلور، لطیف سینٹر، فیروز پور روڈ لاہور
042-35404686
0321-4999189
Email: chef.times@yahoo.com

Downloaded from https://paksociety.com

حضرت سعد بن ابی وقاصؓ

زندگی میں ہی جنت کی بشارت پانے والے عظیم صحابی

حضرت سعدؓ نے پہلی نزول وحی کے ساتویں دن حضرت ابوبکر صدیقؓ کی دعوت پر اسلام قبول کیا

محمد عرفان رامے

حضرت سعد بن ابی وقاصؓ ہجرت نبوی ﷺ سے تقریباً تیس سال پہلے مکہ میں پیدا ہوئے۔ والدین نے آپ کا نام سعدؓ رکھا۔ آپؓ کی کنیت ابو اسحاق تھی۔ حضرت سعدؓ کو سعدؓ بن مالک اور سعد بن ابی وقاصؓ کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ حضرت سعدؓ کا تعلق قریش کے قبیلہ بنو زہرہ سے تھا۔ رسول اکرم ﷺ کی والدہ ماجدہ بھی اسی قبیلے سے تھیں اور حضرت سعدؓ کے والد کی چچا زاد بہن تھیں۔ اس رشتے سے حضرت سعدؓ حضور اکرم ﷺ کے ماموں زاد بھائی تھے۔

حضرت سعدؓ کے والد کا نام مالک بن وہب اور کنیت ابی وقاص تھی۔ اُن کا انتقال اعلان نبوت سے پہلے ہو گیا تھا جب کہ والدہ کا نام حمنہؓ بنت ابی سفیان تھا۔ حضرت سعدؓ کا بچپن مکہ میں گزرا۔ مکہ کے خوشحال گھرانوں کی طرح اُن کی پرورش اور تربیت بھی بہترین انداز میں کی گئی۔ آپؓ نے کم عمری میں ہی لکھنا پڑھنا سیکھ لیا اور تیر اندازی میں بھی مہارت حاصل کر لی تھی۔ حضرت سعدؓ بلند قد وقامت کے مضبوط شخص تھے۔ بال گھنے، ناک چپٹی اور سر بڑا تھا۔

قبول اسلام:

حضرت سعدؓ نے پہلی نزول وحی کے ساتویں دن حضرت ابوبکر صدیقؓ کی دعوت پر اسلام قبول کیا۔ اُس وقت عمر مبارک تقریباً سترہ سال تھی۔ جب حضرت سعدؓ نے اسلام قبول کیا تو خاندان کے تمام افراد شرک میں مبتلا تھے۔ لیکن آپؓ نے کسی شخص کی پروا نہ کی اور ایک خدا کی عبادت کرنے لگے۔ جب حضرت سعدؓ کی والدہ کو معلوم ہوا کہ اُن کے بیٹے نے آبائی دین چھوڑ کر اسلام قبول کر لیا ہے تو انہیں سخت صدمہ پہنچا۔ انہوں نے بیٹے کو سمجھا کر اسلام سے پھیرنے کی بہت کوشش کی مگر ناکام رہیں۔ پھر انہوں نے سعدؓ پر دباؤ ڈالنے کے لیے کھانا پینا اور بات کرنا بھی چھوڑ دیا۔ جب ماں نے تین دن تک کچھ نہ کھایا تو حضرت سعدؓ بہت پریشان ہوئے۔ لیکن ماں سے محبت کے باوجود آپؓ کے عزم میں کمی نہ آئی اور ماں سے کہا:

''ماں! تم سے مجھے بے حد محبت ہے لیکن اگر تمہارے جسم میں ہزار جانیں ہوں اور ایک ایک کر کے ہر جان نکل جائے تو بھی میں اسلام کو نہ چھوڑوں گا۔''

پھر آپؓ، رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے اور سارا ماجرہ بیان کیا تو سورۃ عنکبوت کی آٹھویں آیت نازل ہوئی:

''ہم نے انسان کو ہدایت کی ہے کہ وہ اپنے والدین کے ساتھ نیک سلوک کرے لیکن اگر وہ تجھ پر زور ڈالیں کہ تو میرے ساتھ کسی ایسے (معبود) کو شریک ٹھہرائے جسے تو (میرے شریک کی حیثیت سے) نہیں جانتا تو اُن کی اطاعت نہ کر۔''

اسلام قبول کرنے کے بعد حضرت سعدؓ کو بھی دوسرے مسلمانوں کی طرح بے شمار مشکلات کا سامنا کرنا پڑا۔ آپؓ مکہ میں رہ کر کفار کی سختیاں برداشت کرتے رہے حتیٰ کہ رسول اکرم ﷺ نے مسلمانوں کو مدینہ ہجرت کر جانے کا حکم دے دیا۔

حضرت سعد بن ابی وقاصؓ ۱۰ ہجری میں حجۃ الوداع کے موقع پر نبی اکرم ﷺ کے ہمراہ تھے۔ پھر آپؓ مکہ میں سخت بیمار ہو گئے اور زندگی کی اُمید نہ رہی۔ جب نبی اکرم ﷺ خود عیادت کے لیے اُن کے ہاں تشریف لے گئے تو حضرت سعدؓ نے عرض کیا: ''یارسول اللہ ﷺ! میرے پاس کافی مال ہے اور اولاد میں صرف ایک بیٹی ہے۔ اگر آپ اجازت دیں تو دو تہائی مال صدقہ کر دوں اور ایک تہائی بیٹی کے لیے رہنے دوں۔'' آپ ﷺ نے اُن کی بات سن کر صرف ایک تہائی مال صدقہ کرنے کی اجازت دی اور فرمایا: ''یہ بھی بہت ہے۔ اگر تم اپنے وارثوں کو مالدار چھوڑ جاؤ تو یہ اُن کو مفلس چھوڑ جانے سے بہتر ہوگا تاکہ وہ دوسروں کے سامنے دست سوال دراز نہ کریں۔ اے سعدؓ! تم اللہ کی راہ میں جو کچھ بھی خرچ کرو گے حتیٰ کہ اپنے بیوی بچوں کے منہ میں جو لقمہ ڈالو گے سب کا اجر تمہیں ملے گا۔''

آپ ﷺ کا حکم سن کر حضرت سعدؓ مطمئن ہو گئے لیکن آنکھوں سے آنسو جاری رہے اور فرمایا: ''یارسول اللہ ﷺ! مجھے مکہ میں موت آ رہی ہے حالانکہ میں اس سرزمین سے ہمیشہ کے لیے ہجرت کر گیا تھا۔ دُعا فرمائیے کہ مجھے مکہ میں موت نہ آئے۔''

نبی اکرم ﷺ نے انہیں تسلی دی اور بشارت فرمائی:

''اے سعدؓ! تم اُس وقت تک زندہ رہو گے جب تک کہ تم سے ایک قوم کو نقصان اور دوسری کو نفع نہ پہنچ جائے۔''

اللہ تعالیٰ نے حضور ﷺ کی دُعا قبول فرمائی۔ حضرت سعدؓ صحت یاب ہو گئے اور پھر اُن کی سپہ سالاری میں ایران فتح ہوا۔ ساسانی سلطنت ہمیشہ کے لیے ختم ہو گئی اور اسلام کا بول بالا ہوا۔ حضرت سعد بن ابی وقاصؓ نے اسلام کی پہلی مردم شماری اور اراضی کی پیمائش عراق میں کرائی۔ حضرت عمر فاروقؓ عربوں کی صحت سے مطمئن نہ تھے۔ انہوں نے حضرت سعدؓ کو سرسبز اور شاداب جگہ پر شہر آباد کرنے کا حکم دیا تو حضرت سعدؓ نے صحابہؓ سے مشورے کے بعد حیرہ اور فرات کے درمیان کوفہ شہر آباد کیا۔

حضرت سعدؓ صحابہ کرامؓ کا بہت احترام کرتے تھے۔ ایک دفعہ اُن کی موجودگی میں ایک شخص حضرت علیؓ، حضرت طلحہؓ اور حضرت زبیرؓ کے بارے میں نازیبا گفتگو کر رہا تھا۔ یہ سب حضرت سعدؓ کو اچھا نہ لگا تو فرمایا: ''میرے بھائیوں کی غیبت نہ کر۔''

اس پر بھی وہ شخص باز نہ آیا تو حضرت سعدؓ نے دو رکعت نماز پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے یہ دُعا فرمائی: ''یاالٰہی! اگر وہ باتیں جو یہ شخص کر رہا ہے، تیری مرضی کے خلاف ہوں تو میری آنکھوں کے سامنے اس شخص پر بلا نازل ہو، تاکہ لوگ عبرت پکڑیں۔'' حضرت سعد بن ابی وقاصؓ دُعا سے فارغ ہوئے تو ایک اونٹنی آئی اور اُس شخص کو دانتوں سے پکڑ کر چیر ڈالا۔

7 عادات اپنائیں خود کو سمارٹ بنائیں

عائشہ عمران ممتاز

بڑھے ہوئے پیٹ اور پھیلی ہوئی کمر کو اپنی سابقہ حالت میں واپس لانا کسی کارنامے سے کم نہیں۔ خواتین اپنی کمر کی نزاکت کے بارے میں خاصی حساس ہوتی ہیں۔ لہٰذا اسے گھٹانے کے لیے تت نئے جتن کرتی رہتی ہیں۔ لیکن اس ضمن میں اگر صحت اور فٹنس کے ماہرین کے مشوروں پر عمل کیا جائے تو نتائج یقیناً بہت بہتر ہوتے ہیں۔ یہاں ہم ماہرین کے تجویز کردہ سات ایسے طریقے پیش کر رہے ہیں جن پر عمل کر کے آپ حیرت انگیز طور پر محض سات دن میں اپنی کمر کا سائز ایک انچ تک گھٹا سکتی ہیں۔

1 نشست و برخاست درست رکھیں:

آپ کا وزن خواہ کچھ بھی ہو، بیٹھنے کے غلط انداز کے باعث پیٹ فوراً باہر نکل آتا ہے۔ اسی طرح کھڑے ہونے اور چلنے پھرنے کا صحیح انداز بھی آپ کے جسمانی تناسب پر اثر انداز ہوتا ہے۔ لہٰذا بیٹھتے وقت کمر کو بالکل سیدھا رکھیں اور کھڑے ہوتے وقت بھی اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ کی کمر میں خم نہ آنے پائے۔ روزانہ چند منٹ تک کمر کے لیے کچھ اس طرح ورزش انجام دیں کہ اپنے دونوں بازو سینے پر باندھیں، پھر آہستہ آہستہ پہلے ایک جانب اور پھر دوسری جانب ٹوئسٹ کریں کہ آپ کی کمر کے پٹھے بھی حرکت میں رہیں۔

2 فیشل کروائیں

فیشل کروانے سے سکون کا احساس غالب آتا ہے۔ ذہنی دباؤ کے باعث آپ کے جسم خصوصاً پیٹ کے اردگرد اضافی چربی جمع ہو جاتی ہے۔ لہٰذا ہفتے میں کم از کم ایک بار کوئی بیوٹی ٹریٹمنٹ یا فیشل ضرور کروائیں تاکہ خوشگواریت کے احساس سے آپ کے اعصاب پرسکون ہو جائیں۔

3 دہی کھائیں

ایک تحقیق میں ڈائیٹنگ کرنے والے کچھ افراد کو بغیر چکنائی والے دہی کے تین بڑے چمچے روزانہ کھلائے گئے۔ ان افراد نے دہی نہ کھانے والے گروپ کے مقابلے میں 22 فیصد زیادہ وزن کم کیا اور ان کے بدن سے 61 فیصد چکنائی زائل ہوئی۔ اس کی وجہ ابھی معلوم نہیں ہو سکی لیکن حیرت انگیز بات یہ ہے کہ دہی نہ کھانے والوں کے مقابلے میں ان افراد کا 81 فیصد پیٹ کم ہوا۔ اس سے اچھی بات کیا ہو سکتی ہے۔ لہٰذا آپ بھی فیٹ فری دہی کو اپنی خوراک میں شامل کر لیں۔

4 سیلری کھائیں

سیلری ایک ایسی سبزی ہے جس میں کیلوریز نہ ہونے کے برابر ہیں۔ یہ فائبر سے بھرپور ہے۔ اسے کھانے سے ہاضمہ درست رہے گا اور پیٹ بھی بھر جائے گا۔ ہلکی بھوک میں سیلری کھانے کے بعد زیادہ سے زیادہ پانی پئیں اور نمک کم سے کم کھائیں۔ آپ کی کمر یقینی طور پر کم ہو جائے گی۔

5 مرچیں کھائیں

جب تک کمر کے گرد چربی کی تہہ کم نہیں ہوگی اس وقت تک آپ سلم اور سمارٹ نظر نہیں آئیں گی۔ اپنے کھانوں میں سرخ مرچ کی کچھ مقدار ضرور ڈالیں۔ اس سے آپ کو چربی کم کرنے میں خاصی مدد ملے گی۔ یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ آدھا چائے کا چمچ سرخ مرچ کھانے میں شامل رکھنے سے فیٹ کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اس کے استعمال سے آپ کے اندر میٹھے کھانے کھانے کی خواہش میں کمی واقع ہوتی ہے۔

6 ہاضمہ کا خیال رکھیں

وزن گھٹانے کے لیے آپ کے نظام ہاضمہ کا درست ہونا ضروری ہے۔ آپ کی آنتیں دو قسم کے بیکٹریا کا گھر ہوتی ہیں۔ ان میں سے ایک قسم دوست بیکٹریا کی ہے اور دوسری دشمن ثابت ہوتی ہے۔ دوست بیکٹریا آپ کے نظام ہضم کے لیے اچھے ثابت ہوتے ہیں لیکن دشمن بیکٹریا آپ کی کمر کے گرد چربی میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ ڈاکٹر کے مشورے سے ایسی غذا یا ملٹی وٹامن سپلیمنٹ ضرور استعمال میں رکھیں جو آپ کے نظام ہضم کو سازگار رکھیں۔

7 ورزش کریں

جھک کر بیٹھنے سے نہ صرف آپ کی کمر میں تکلیف ہو سکتی ہے بلکہ آپ کا پیٹ بھی بڑھا ہوا نظر آنے لگتا ہے۔ بڑھے ہوئے پیٹ کو کم کرنے کے لیے سیدھے بیٹھ کر اپنے پیروں کو ایک ساتھ اوپر اٹھائیں اور دونوں بازو سامنے کی جانب پھیلا دیں۔ اب اسی پوزیشن میں آہستہ آہستہ دونوں جانب گھومیں۔ اس سے کمر کے پٹھوں کی بہترین ورزش ہوگی اور پیٹ میں کمی واقع ہو جائے گی۔

کھانے
جو مزاج کو خوش گوار بناتے ہیں

ہم سب اپنے اپنے طور پر خوش رہنے کے جتن کرتے ہیں اور اس کے لیے نت نئے طریقوں کی تلاش میں رہتے ہیں ....لیکن کیا آپ اس بات سے واقف ہیں کہ جو کچھ ہم کھاتے ہیں، اس کا ہمارے محسوسات پر بڑا گہرا اثر مرتب ہوتا ہے۔

آیئے ہم آپ کو کچھ ایسی غذاؤں کے بارے میں بتاتے ہیں جنہیں کھانے کے بعد آپ کا موڈ انتہائی خوشگوار ہو جائے گا:

انڈے

انڈوں کو اپنے مینو میں شامل رکھیں۔ ان میں شامل ہائی پروٹین آپ کو چاق و چوبند رکھتا ہے۔ زنک اور اومیگا تھری کے علاوہ وٹامن بی اور ڈی توانائی کے لیول کو اوپر رکھنے میں مدد دیتے ہیں اور انسانی موڈ پر خوشگوار اثرات مرتب کرتے ہیں۔

پالک

پالک کے ہرے پتوں میں فولک ایسڈ، میگنیشیم، وٹامن اے اور سی کا خزانہ محفوظ ہوتا ہے اور یہ سب آپ کے موڈ کی بہتری میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ آئرن اور فولک ایسڈ کی کمی آپ کو کمزور، چڑچڑا اور اداس کرسکتی ہے۔ ایسی کیفیت میں پالک کھا کر نہ صرف اپنے موڈ کو بہتر بنا سکتے ہیں بلکہ ایک پرسکون نیند لے کر خود کو ہشاش بشاش اور تازہ دم کر سکتے ہیں۔

گوشت

گوشت خوروں کے لیے بھی ہمارے پاس ایک خوش خبری ہے، جو بے چارے سرخ گوشت کے بارے میں بری بری باتیں سن سن کر تھک چکے ہیں۔ وہ بہت سی خواتین جو خاص طور پر کچھ کھانوں میں بڑے کا گوشت پسند کرتی ہیں، اپنے ڈپریشن کو دور کرنے کے لیے بیف کے علاوہ بھیڑ کا گوشت کھا سکتی ہیں۔ کیونکہ اس میں پروٹین اور وٹامن بی خاصی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ لیکن گوشت ذرا کم کھائیں اور اس کے بجائے پالک زیادہ استعمال کریں۔ وجہ آپ بخوبی جانتی ہیں کہ اس میں چکنائی نہیں ہوتی۔

لہسن

لہسن ہمارے کھانوں میں خوشبو اور ذائقہ ہی نہیں بڑھاتا بلکہ صحت کے لیے انتہائی مفید بھی ہے۔ یہ دوران خون کو تیز کرنے کے ساتھ توانائی میں بھی خوشگوار اضافہ کرتا ہے۔ اسے سلاد میں ملا کر کچا کھایا جائے تو Serotonin میں اضافہ ہوتا ہے۔

''سیروٹونن'' ایک ایسا ہارمون ہے جو دل اور دماغ میں خوشیوں کی لہر پیدا کرتا ہے۔ اسے ''خوشیوں کا ہارمون'' بھی کہا جاتا ہے۔

کیلے

کیلا محض ایک پھل نہیں بلکہ کم کیلوری اسنیک اور قدرتی مٹھائی بھی ہے۔ اس میں شامل قدرتی شوگر، پالک کی طرح ہمارے جسم میں ''خوشیوں کے ہارمون'' میں اضافہ کرتی ہے۔ میگنیشیم کا ہائی لیول، بے چینی اور بے خوابی کے اثرات کم کر کے پرسکون نیند لانے کا سبب بنتا ہے جس کے اثرات موڈ پر انتہائی خوش گوار ہوتے ہیں۔ مزید یہ کہ اس میں شامل پوٹاشیم بھی تناؤ اور اداسی کی کیفیت کو ختم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

کندھوں، کمر کے علاوہ سر، ہاتھ اور انگلیوں میں بھی درد ہوتا ہے۔ اس درد کو دور کرنے کے لیے ڈاکٹر کے مشورے سے دوا لینے کے علاوہ، ورزش بھی کرنی پڑتی ہے۔ ان تمام باتوں کو جاننے کے بعد سوال یہ اٹھتا ہے کہ ان مسائل سے کیسے بچا جائے؟

اس کا جواب دیتے ہوئے ماہرین کہتے ہیں:

بیگ کا وزن کم کریں:

پہلی بات تو یہ ہے کہ بیگ خود بہت بھاری ہے۔ اگر اس میں وزن ڈالا جائے گا تو وہ مزید بھاری ہو جائے گا۔ اس صورت حال کو دیکھتے ہوئے اس میں کم سامان ڈالیں۔ اگر سامان زیادہ رکھنا ہو تو ایسا بیگ منتخب کریں جو وزن میں ہلکا ہو۔ عموماً ڈیزائنر بیگ وزن میں بہت بھاری بنائے جاتے ہیں۔ یہ پرس زیادہ بھاری ہونے کی وجہ سے کندھوں کے درد کا باعث بن رہے ہوتے ہیں۔

بیگ کا پٹا (Strap) چوڑا ہو:

جن بیگز کے پٹے (Straps) چوڑے ہوں، وہ زیادہ بہتر رہتے ہیں۔ اس کی ایک وجہ یہ ہے کہ چوڑے اسٹریپ کی وجہ سے کندھے کے ایک بڑے حصے پر یکساں وزن پڑتا ہے جو کہ قابل برداشت ہوتا ہے۔ اگر بیگ کا پٹا پتلا ہو تو کندھے کے کم حصے پر وزن پڑتا ہے۔ جس کی وجہ سے صرف وہی حصہ درد سے متاثر ہوتا ہے۔

متبادل پٹا یا ہینڈل:

خواتین کو ایسے پرس منتخب کرنے چاہئیں جن میں پکڑنے کے لیے متبادل ہینڈلز موجود ہوں۔ اس میں اوپر کی جانب ہینڈ ہو تا کہ ہاتھ میں پکڑا جا سکے۔ ساتھ ہی ایک پٹا موجود ہو، جسے بوقت ضرورت کندھے پر لٹکایا جا سکے۔ پرس اگر بھاری ہو، اس میں سامان زیادہ ہو تو یہی کوشش کرنی چاہیے کہ اسے کچھ دیر کندھے پر لٹکایا جائے اور کچھ دیر ہاتھ میں پکڑ لیا جائے۔

ہائی ہیل نہ پہنیں:

اگر خواتین نے کندھوں پر بھاری پرس لٹکا رکھا ہو اور ساتھ ہائی ہیلز بھی پہن رکھی ہوں تو سمجھیں صحت کے مسائل کو انہوں نے خود ہی دعوت دے دی ہے۔ ایک طرف اونچی ایڑھیوں والی سینڈلز کمر اور پیروں میں درد کا باعث بن رہی ہوتی ہیں تو دوسری طرف بھاری پرس ان کے کندھے، گردن اور کمر میں درد کا باعث بن رہا ہوتا ہے۔ اس لیے زیادہ بھاری پرس کے ساتھ کبھی بھی ہائی ہیلز نہ پہنیں۔

بیگ پیک کا استعمال:

ایسی خواتین جنہیں باقاعدگی سے زیادہ سامان بیگ میں لے جانا پڑتا ہے، انہیں چاہئے کہ بیگ پیک (ایسا بیگ جو کمر کی جانب موجود ہوتا ہے اور دونوں کندھوں پر لٹکایا جاتا ہے) استعمال کریں۔ بیگ پیک خریدتے وقت یہ بھی دھیان رکھیں کہ گردن کے پیچھے والے حصے سے چار انچ سے زیادہ نیچے نہ ہو، اگر بھاری بیگ پیک کمر کے نچلے حصے کی جانب زیادہ دیر تک لٹکایا جائے تو کمر میں درد بھی ہو سکتا ہے۔ اس لیے جب بیگ پیک کا استعمال کیا جائے تو اسے بھی بغور دیکھنا چاہیے کہ وہ کمر کے نیچے والے حصے کی طرف نہ لٹکایا جائے۔

جگہ تبدیل کریں:

پرس کو کچھ دیر کے لیے دائیں کندھے پر لٹکائیں، پھر اسے بائیں کندھے پر منتقل کر لیں۔ اسی طرح جگہ تبدیل کرتے رہیں تا کہ کسی ایک کندھے کے پٹھوں پر زیادہ وزن نہ پڑ سکے۔

موبائل کا استعمال نہ کریں:

ڈاکٹرز کے مطابق خواتین میں "ملٹری نیک" کا مسئلہ صرف کندھے پر بیگ لٹکانے کی وجہ سے ہی درپیش نہیں ہوتا، بیگ لٹکانے کے ساتھ ساتھ اگر موبائل کا زیادہ استعمال کیا جا رہا ہو یا پیغامات ٹائپ کرتے رہنے کی عادت ہو، تب بھی خواتین کو صحت کا یہی مسئلہ درپیش ہو جاتا ہے۔ اس وجہ سے بھی گردن اور کمر کے پٹھوں میں درد رہنے لگتا ہے۔

اگر خواتین نے کندھوں پر بھاری پرس لٹکا رکھا ہو اور ساتھ ہائی ہیلز بھی پہن رکھی ہوں تو سمجھیں صحت کے مسائل کو انہوں نے خود ہی دعوت دے دی ہے......

بھاری پرس

احتیاط سے اٹھائیں

سیدہ عطیہ زاہرہ

خواتین جب بھی گھروں سے باہر نکلتی ہیں تو ایک چیز ساتھ لینا نہیں بھولتیں۔ وہ اہم ترین چیز ان کا پرس ہے۔ خواتین اپنے پرس میں کچھ اہم چیزوں کے علاوہ، موبائل فون، والٹ، چابیاں اور میک اپ کا سامان رکھتی ہیں۔ کئی خواتین پرس میں پانی کی بوتل یا کھانے پینے کی چیزیں بھی رکھ لیتی ہیں۔ ان سب چیزوں کو رکھنے کے بعد ان کا پرس بہت بھاری ہو جاتا ہے۔ اب وہ اسی بھاری پرس کو کندھے پر لٹکا کر گھومتی نظر آتی ہیں۔ اس بھاری پرس کی وجہ سے انہیں جسمانی طور پر کن مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے اس کے بارے میں بہت کم خواتین جانتی ہوں گی۔

اگر کسی خاتون کو یہ باتیں پتا بھی ہوں تو وہ اچھے بھاری پرس رکھنے کے شوق میں ان مسائل کو بخوشی نظر انداز کر دیتی ہیں۔ کیونکہ ان کے نزدیک فیشن زیادہ اہم ہوتا ہے۔ ایسی خواتین کو ماہرین کا مشورہ ہے کہ صحت انسان کی سب سے پہلی ترجیح ہونی چاہیے۔ بھاری بیگز رکھنے کی وجہ سے کندھے کی جانب موجود رگوں میں تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ پرس اٹھانے کے بعد اگر آپ کے ہاتھ میں کھچاؤ ہوتا ہے، وہ سن ہو جاتا ہے یا ہاتھوں میں جھنجھناہٹ سی محسوس ہوتی ہے تو پھر وقت آ گیا ہے کہ بیگ کو تبدیل کریں یا اس میں موجود سامان کو کم کر لیں۔ بھاری بیگ اور اس میں موجود سامان کی وجہ سے اس کا وزن اگر پانچ سے سات کلوگرام ہو گیا ہے اور اس بیگ کو آپ بخوشی استعمال کر رہی ہیں تو سمجھیں کہ عنقریب آپ کو کمر اور کندھوں کے درد جیسے مسائل کا سامنا کرنا پڑے گا۔ جس کے لیے یا تو آپ خود کو ذہنی طور پر تیار کر لیں یا پھر اپنے بیگ کو ہلکا کرنے کے بارے میں سوچیں۔

بھاری پرس اُٹھایا جائے تو:

جب خواتین بھاری پرس ایک کندھے پر لیتی ہیں تو ان کے جسم کا توازن برقرار نہیں رہ پاتا۔ ایک کندھا جس پر بیگ لیا گیا ہو جھک جاتا ہے۔ یہ بات بہت اہمیت کی حامل ہے کہ جسم کا توازن برقرار رکھا جائے۔ جس کندھے پر بیگ رکھا جاتا ہے تو وہ ہاتھ بآسانی گھمایا بھی نہیں جا سکتا۔ یہی وجہ ہے کہ زیادہ تر کام دوسرے ہاتھ سے کرنے پڑتے ہیں اور اس ہاتھ پر پریشر بڑھ جاتا ہے۔

بھاری پرس کو ایک کندھے پر رکھا جائے تو:

جب بھاری پرس کو مستقل ایک کندھے پر رکھا جائے تو پھر ایک وقت ایسا بھی آتا ہے کہ کندھا تھوڑا سا نیچے کی جانب جھکا ہوا محسوس ہونے لگتا ہے۔ اس کے علاوہ کندھوں، گردن اور کمر پر موجود پٹھوں پر دباؤ بڑھ جاتا ہے اور پٹھے زیادہ وزن برداشت کر کے سخت ہو جاتے ہیں۔ کندھوں، گردن اور کمر کے اُوپر والے حصے میں درد ہونے لگتا ہے اور گردن بآسانی حرکت نہیں کر پاتی۔ اس حالت کو میڈیکل کی زبان میں ملٹری نیک (Military Neck) کہا جاتا ہے۔ اس حالت میں گردن

شیف ناجیلا لاسن

چکن اسٹف رول

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

اجزا

چکن بریسٹ	4 عدد
موزریلا چیز	12 سلائسز
پیزا سوس	½ کپ
کالی مرچ (پسی ہوئی)	½ چائے کا چمچ
لال مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
آئل	1 کھانے کا چمچ
اوریگانو	½ چائے کا چمچ
لال مرچ (کٹی ہوئی)	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ضرورت

SASSO
OLIVE OIL
4 Litres Net

ترکیب

- چکن بریسٹ میں کٹس لگائیں اور ہمر سے چپٹا کرلیں۔
- اب چکن میں کالی مرچ، نمک، لال مرچ ڈال کر میرینیٹ کریں۔
- پھر اس پر چیز ڈال کر چکن کو رول کرلیں اور ٹوتھ پک لگادیں۔
- ایک پین میں آئل گرم کرکے چکن کو سافٹ ہونے تک پکائیں۔
- اس کے بعد آنچ دھیمی کرکے پیزا سوس، اور یگانو ڈال کر ڈھک دیں۔
- بیس منٹ تک پیزا سوس کا فلیور چکن میں جذب ہوجائے گا۔
- تیار ہونے پر سلائس بنالیں اور چیز چھڑک کر پیش کریں۔

NOVA
GLASSWARE
ڈارک چاکلیٹ ٹرائفل
اجزا
براؤنیز 2 عدد
کریم 250 ملی لٹر
اسٹرابیری جیلی 1 پیکٹ
چاکلیٹ (کرش) ½ کپ
کسٹرڈ کے لیے:
ونیلا کسٹرڈ 1½ کھانے کا چمچ
دودھ 1½ کپ
چینی 5 کھانے کے چمچ
ترکیب
پین میں دودھ گرم کر کے ونیلا کسٹرڈ اور چینی ڈال کر کسٹرڈ تیار کر لیں۔
ایک باؤل میں براؤنیز پیسز، چاکلیٹ اور جیلی ڈال دیں۔
آخر میں کریم کی لیئر بنالیں۔
جیلی اور براؤنیز سے گارنش کر کے سرو کریں۔
Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 30-35 min
Serves: 2

کریمی رائس پڈنگ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

اجزا

چاول (اُبلے ہوئے)	¾ کپ
دودھ	1 لٹر
چینی	2/3 کپ
انڈا	1 عدد
ونیلا ایسنس	1 چائے کا چمچ
مکھن	2 کھانے کے چمچ
بادام (سلائس میں کاٹ لیں)	2 کھانے کے چمچ
کشمش	2 کھانے کے چمچ

ترکیب

- چاول دودھ میں شامل کر کے دس منٹ پکائیں۔
- پھر اس میں چینی ملا کر مزید پکائیں۔
- اب انڈا شامل کر کے تین منٹ کے لیے کور کر دیں، پھر چمچ سے مکس کر لیں۔
- اس کے بعد ونیلا ایسنس، مکھن اور بادام مکس کریں۔
- تیار ہو جانے پر سرونگ ڈش میں نکال کر بادام سے گارنشنگ کریں۔
- ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔

دلی کی شاہی بریانی

شیف فواد

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

اجزا

باسمتی چاول (ایک کنی رکھ کر ابال لیں)	½ کلوگرام
مٹن (ران کا گوشت)	1 کلوگرام (نرم ہونے تک ابال لیں)
ادرک لہسن پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
دہی	½ کپ
ٹماٹر (چوپ کی ہوئی)	4 عدد
بریانی مسالا مکس	½ پیکٹ
آئل	حسب ضرورت
لیئرنگ کے لیے:	
زعفران ملک	½ چائے کا چمچ زعفران، 2 کھانے کے چمچ دودھ میں مکس کریں
دہی	¼ کپ
بادام + کشمش	1 کپ (تو ملا کر)
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	¼ کپ
پیاز (فرائیڈ)	1 کپ
مکھن (پگھلا ہوا)	¼ کپ
گرم مسالا	½ چائے کا چمچ (دہی اور گرم مسالا مکس کرلیں)
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچ
ہری مرچ (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچ
ادرک (باریک سلائس)	2 کھانے کے چمچ

- آئل گرم کرکے پیاز کو گولڈن فرائی کریں۔
- پھر ادرک لہسن پیسٹ اور مٹن شامل کر کے گولڈن ہونے تک پکائیں۔
- اس کے بعد بریانی مسالا اور دہی شامل کر کے مکسچر کا پانی خشک کریں۔
- اب ٹماٹر ڈال کر پانی خشک کریں اور گھی الگ ہونے تک پکائیں۔
- ایک بڑے سائز کے پین میں تھوڑا سا گوشت مکسچر ڈالیں، اس پر چاولوں کی تہ لگائیں۔
- باقی اجزاء میں سے آدھے، چاولوں پر پھیلا دیں۔
- گوشت، چاول اور دیگر اجزا کی دو دو تہیں لگائیں۔ سب سے اُوپر چاولوں کی تہ ہو۔
- اب اسے بند کر کے دھیمی آنچ پر دس منٹ دم کریں۔
- تیار ہونے پر ہرا دھنیا ڈال کر بریانی کو اچھی طرح مکس کرلیں۔
- ڈش میں نکال کر فرائی پیاز، بادام اور کشمش سے گارنشنگ کریں۔
- رائتہ اور سلاد کے ساتھ سرو کریں۔

Shama
Shama
Cooking Oil
THF
Twice Healthy Formula
IMGC
Shama
Cooking Oil
CHOLESTEROL FREE
بولے دل
کی بولیاں
نئی
بہترین
پیکنگ

ڈریگن پرانز

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 35-40 min
Serves: 2-3

اجزا

پرانز	15 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	1/2 کپ
Shama بناسپتی	1/4 کپ
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	1 عدد
کالی مرچ (کٹی ہوئی)	1 چائے کا چمچ
لال مرچ پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
ادرک (چوپ کی ہوئی)	1 چائے کا چمچ
چلی ساس	1 کھانے کا چمچ
سویا سوس	1 کھانے کا چمچ
سفید سرکہ	1 کھانے کا چمچ
کشمیری لال مرچ (کٹی، پسی ہوئی)	2 کھانے کے چمچ
ہری پیاز	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- پرانز چھلنی پر رکھ کر ان کا پانی خشک کر لیں۔
- کڑاہی میں آئل Shama بناسپتی گرم کریں اور پرانز ہلکے سے تل کر نکال لیں۔
- اسی کڑاہی میں باقی تمام اجزاء ڈال کر ابال آنے تک پکائیں،
- پھر پرانز شامل کرکے ساس گاڑھا ہونے تک پکائیں۔
- تیار ہوجائے پر ڈش میں نکال لیں۔
- ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

شیف فواد

ویجیٹیبل میکرونی پیکٹس

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 50-55 min
Serves: 2

ترکیب

- میکرونی میں باریک کٹی ہوئی گاجر، ہری پیاز، نمک اور ہری مرچیں ڈال کر ملائیں۔
- سموسے کی چکور پٹیاں لے کر ان کے درمیان میں ایک کھانے کا چمچ تیار کیا ہوا آمیزہ رکھیں۔
- اب انہیں چاروں کونوں سے اُٹھا کر پیکٹ کی طرح فولڈ کر لیں۔
- آٹے کی لئی سے چپکا کر گرم آئل میں سنہری فرائی کر لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

اجزا

میکرونی (اُبلی ہوئی)	1 کپ
گاجر	ایک عدد
ہری پیاز	2 عدد
ہری مرچیں	2-3 عدد
نمک	حسبِ ذائقہ
سموسے کی پٹیاں	حسبِ ضرورت
آئل	حسبِ ضرورت

چکن ہانڈی

اجزا

- چکن ½ کلوگرام
- آئل ½ کپ
- دہی 1 کپ
- ٹماٹر (پیسٹ) ½ کپ
- پیاز (کٹی ہوئی) 2 عدد
- شملہ مرچ (کٹی ہوئی) 2 عدد
- ہری مرچ (کٹی ہوئی) 6 عدد
- لہسن پیسٹ 1 کھانے کا چمچ
- ادرک (کٹا ہوا) 1 کھانے کا چمچ
- لال مرچ (کرش) 1 چائے کا چمچ
- لال مرچ پاؤڈر 1 چائے کا چمچ
- نمک 1 چائے کا چمچ
- املی (پیسٹ) 4 کھانے کے چمچ

ترکیب

- آئل گرم کر کے پیاز کو براؤن کرلیں۔
- اب لہسن فرائی کریں اور پانی ڈال کر مزید پکائیں۔
- پھر ادرک اور چکن ڈال کر فرائی کریں اور دہی، مسالا جات شامل کریں۔
- پانی خشک ہو جائے تو املی کا پیسٹ ڈالیں۔
- اس کے بعد ٹماٹر، شملہ مرچ، ہری مرچ شامل کر کے اور 10 منٹ کے لیے دم پر لگادیں۔
- گرما گرم نان کے ساتھ سرو کریں۔

Downloaded from https://paksociety.com

کھٹی میٹھی چنا چاٹ

شیف شمائلہ فراد

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 25-30 min
Serves: 2-3

اجزا

سفید چنے (اُبال لیں)	2 کپ
آلو	2 عدد
ہری مرچیں	4-6 عدد
املی کا پیسٹ	½ کپ
لہسن پیسٹ	1 چائے کا چمچ
براؤن شوگر	1 کھانے کا چمچ
لال مرچ (کُٹی ہوئی)	1 چائے کا چمچ
سفید زیرہ	1 چائے کا چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا	2-3 کھانے کے چمچ
آئل	2 کھانے کے چمچ
پاپڑی	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- چنے اور آلوؤں کو الگ الگ اُبال لیں۔ زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور اسے املی پیسٹ میں براؤن شوگر کے ساتھ ملا کر رکھ لیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے لہسن کو ہلکا سا فرائی کر لیں۔
- پھر اس میں املی مکسچر، نمک اور لال مرچ ڈال کر بھونیں۔
- خوشبو آنے لگے تو اُبلے ہوئے چنے ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چولہے سے اتار لیں۔
- پیالے میں نکال کر کٹے ہوئے آلو، باریک کٹی ہری مرچیں، ہرا دھنیا، پاپڑی اور لیموں کا رس چھڑک کر پیش کریں۔

باربی کیو جھینگے

شیف شمائلہ فواد

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 30-35 min
Serves: 2-3

اجزا

جھینگے (بڑے والے بمعہ دم)	½ کلوگرام
ٹماٹر (چوکور کٹے ہوئے)	2 عدد
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
ہاٹ چلی ساس	½ کپ
لہسن، ادرک پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
لال مرچ پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ
کالی مرچ (کٹی ہوئی)	1 چائے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
گرم مسالا پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
آئل	4 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- باؤل میں لہسن، ادرک، ہاٹ چلی ساس، لال مرچ، کالی مرچ، ہلدی، گرم مسالا اور نمک اچھی طرح مکس کریں۔
- اب اس میں جھینگے ڈال کر تیس منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- سیخوں پر ایک شملہ مرچ ایک جھینگا، ایک ٹماٹر ایک جھینگا ایک پیاز لگا کر اس عمل کو دہرائیں۔
- اب انہیں کوئلوں پر ہلکا سا تیل لگا کر سینکیں اور اتار لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

چیزو یجیٹیبل سینڈوچز

اجزا

کریم چیز	200 گرام	ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
کھیرا (چوپ کیا ہوا)	1 عدد	سلائسز (کنارے کاٹ لیں)	4 عدد
شملہ مرچ (چوپ کی ہوئی)	1 عدد	پارسلے (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچ
گاجر (چوپ کی ہوئی)	1 عدد	گریک یوگرٹ	2 کھانے کے چمچ
سیلری (چوپ کی ہوئی)	1 عدد	نمک، کالی مرچ	حسب ذائقہ

ترکیب

- کریم چیز میں گریک یوگرٹ، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر مکس کریں۔
- پھر اس میں پارسلے، ہری پیاز، سیلری، گاجر، شملہ مرچ اور کھیرا شامل کر کے مکسچر تیار کر لیں۔
- ایک سلائس پر تیار مکسچر لگا کر دوسرا سلائس اوپر رکھیں۔
- سینڈوچز کو کاٹ کر سرو کریں۔

شیف ثمانہ فواد

مچھلی کے پکوڑے

اجزا

مچھلی (چھوٹے چوکور کٹے)	½ کلو گرام
بیسن	250 گرام
لہسن پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	½ کھانے کا چمچ
لال مرچ پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
گرم مسالا پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچ
ہری مرچ (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
آئل	فرائنگ کے لیے
چلی گارلک ساس	سرونگ کے لیے

ترکیب

- ایک باؤل میں مچھلی سمیت تمام اجزا مکس کریں اور پانی ڈال کر گاڑھا آمیزہ بنالیں۔
- کڑاہی میں آئل گرم کرکے آمیزہ لگے مچھلی کے ٹکڑے گولڈن فرائی کرلیں۔
- تیار پکوڑوں پر گرم مسالا چھڑکیں۔
- چلی گارلک سوس کے ساتھ سرو کریں۔

Downloaded from https://paksociety.com

NOVA®
GLASSWARE
The Wise Choice ...
HAPPY
NEW YEAR
2018

Downloaded from https://paksociety.com

شیف سدرہ

چکن سٹک ود مشروم ساس

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 30-35 min
Serves: 2-3

ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء کو مکس کرکے چکن پر لگائیں اور دو گھنٹے بعد فرائی کرلیں۔
- مکھن گرم کرکے تمام اُبلی ہوئی سبزیوں کو تیز آنچ پر فرائی کرلیں۔
- پھر نمک، کالی مرچ اور سویا ساس ڈال کر کچھ دیر پکائیں اور چولہے سے اُتار لیں۔
- ایک پین میں مکھن گرم کرکے میدہ اور دودھ شامل کریں اور مسلسل ہلاتے رہیں۔
- اب مسٹرڈ پیسٹ، نمک، کالی مرچ اور مشروم شامل کرکے ساس گاڑھا ہونے تک پکائیں۔
- تیار ہونے پر گارنش کرکے سرو کریں۔

اجزا

چکن	2 ٹکڑے
کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
لال مرچ	½ چائے کا چمچ
سویا سوس	1 کھانے کا چمچ
کیچپ	1 کھانے کا چمچ
چلی سوس	1 کھانے کا چمچ
سرکہ	1 کھانے کا چمچ
لہسن (چوپڈ)	1 چائے کا چمچ
آئل	3-4 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ

ویجیٹیبل کے لیے:

گاجر (اُبلی ہوئی)	1 عدد
آلو (اُبلا ہوا)	1 عدد
مٹر (اُبلے ہوئے)	½ کپ
نمک، کالی مرچ	حسب ذائقہ
سویا سوس	1 کھانے کا چمچ
مکھن	1 کھانے کا چمچ

مشروم سوس کے لیے:

دودھ	1 کپ
مشروم (سلائسڈ)	3 عدد
مکھن	2 کھانے کے چمچ
میدہ	1 کھانے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	½ چائے کا چمچ
کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ

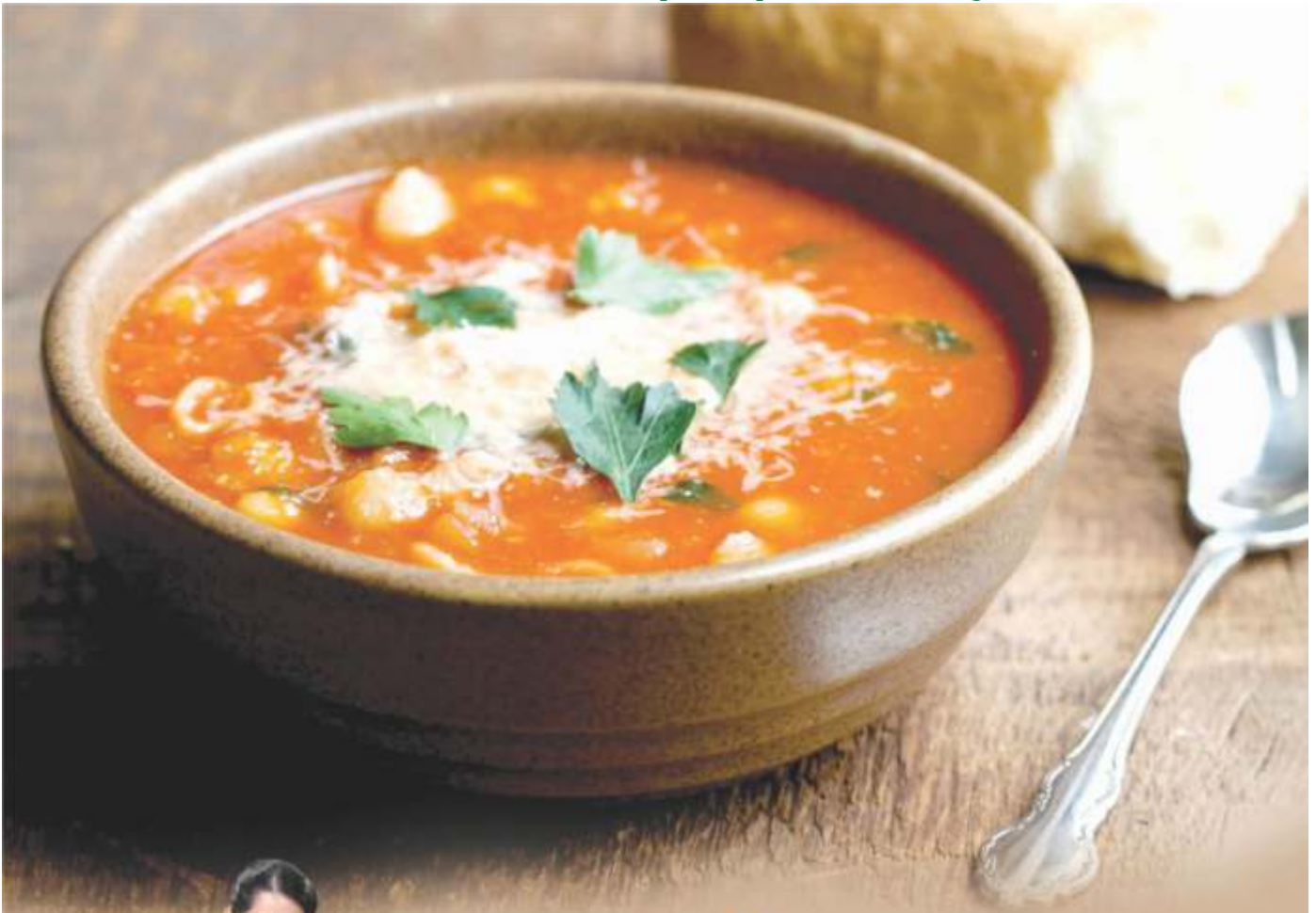
Soft touch
Face Wash
سمندری نباتات کی قوّت
چہرے کو دے بھرپور صفائی اور اُجلا پن
میرین فریش !!!!
Soft touch
Marine
Face Wash
with Marine Beads
Marine Fresh!!!
GOLDENGIRL®
COSMETICS

شیف سدرہ

چکن اینڈ ٹماٹو سوپ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 25-30 min
Serves: 2-3

اجزا

چکن کی بوٹیاں (ابال کر ریشہ کرلیں)	2 کپ
ٹماٹر (ابلے ہوئے)	½ کلوگرام
چکن کیوب	1 عدد
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد
پانی	3 کپ
کالی مرچ (کٹی ہوئی)	1 چائے کا چمچ
سفید سرکہ	4 کھانے کے چمچ
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	2 کھانے کے چمچ
نمک	1 چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (باریک کٹا)	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- ٹماٹروں میں دو کپ پانی ڈال کر بلینڈ کریں اور چھان کر دیگچی میں نکال لیں۔
- اب باقی پانی ڈال کر دس منٹ پکائیں۔ پھر چکن، چکن کیوب، کالی مرچ، سرکہ اور نمک ملا کر ابال لیں۔
- پھر اس میں چمچ چلاتے ہوئے کارن فلور شامل کریں۔
- اس کے بعد کانٹے کی مدد سے انڈے ملا کر چولہا بند کر دیں۔
- سرونگ باؤل میں نکال کر ہرے دھنیے سے گارنش کرلیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

Downloaded from https://paksociety.com

Downloaded from https://paksociety.com

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

شیف سیدہ ذکیہ

میگا چپ کوکیز

اجزا

مکھن	225 گرام	وائٹ چاکلیٹ	85 گرام
کیسٹر شوگر	140 گرام	پلین چاکلیٹ (چوپڈ)	115 گرام
میدہ	225 گرام	انڈا (زردی)	1 عدد
کوکو پاؤڈر	55 گرام	ونیلا ایسنس	1 چائے کا چمچ
ملک چاکلیٹ چپ	85 گرام		

ترکیب

- مکھن اور چینی مکس کر کے انڈے کی زردی شامل کریں اور اچھی طرح پھینٹ لیں۔
- اب ونیلا ایسنس، میدہ اور کوکو پاؤڈر مکس کریں۔
- اس کے بعد وائٹ چاکلیٹ اور ملک چاکلیٹ شامل کریں۔
- تیار مکسچر کے بالز بنا کر بیکنگ ٹرے میں رکھیں اور چوپ کی ہوئی چاکلیٹ کے ساتھ فلیٹ کر لیں۔
- اب اسے پہلے سے 160°C پر گرم اوون میں پندرہ منٹ بیک کریں۔
- تیار ہونے پر چائے کے ساتھ سرو کریں۔

شیف سیدہ ذکیہ

جنجر چکن

اجزا

چکن بون لیس (کیوبز)	1 کلوگرام	ادرک (چوپ کی ہوئی)	1 کھانے کا چمچ
کوکونٹ ملک	2 ٹن	لہسن (چوپ کیا ہوا)	4 جوے
بے بی کارن (کٹے ہوئے)	1 ٹن	اسپائس بلینڈ کے لیے:	
فروزن ویجی ٹیبلز	1 کپ	کالی مرچ پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
پیاز (کٹی ہوئی)	1 عدد	زیرہ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
کارن اسٹارچ	2 کھانے کے چمچ	دھنیا پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
مکھن	2 کھانے کے چمچ	ہلدی	1½ چائے کا چمچ
اولیو آئل	1 کھانے کا چمچ	نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- اسپائس بلینڈ کے اجزا مکس کر کے الگ رکھ لیں۔
- ادرک، لہسن اور پیاز گرائنڈ کر کے پیسٹ بنا لیں۔
- مکھن اور اولیو آئل کو ایک ساتھ گرم کریں اور پیاز پیسٹ ڈال کر فرائی کریں۔
- اب چکن اور اسپائس بلینڈ شامل کر کے پکائیں۔
- پھر کوکونٹ ملک اور بے بی کارن شامل کر کے اتنا پکائیں کہ چکن گل جائے۔
- آخر میں فروزن ویجی ٹیبلز شامل کریں۔
- اس کے بعد کارن اسٹارچ ڈال کر گاڑھا کر لیں۔
- تیار ہونے پر اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 50-55 min
Serves: 2-3

انڈے والے پراٹھے
شیف سیدہ ذکیہ
اجزا
انڈے 2 عدد
آٹا (سفید) 4 پراٹھوں کے لیے
دودھ 300 ملی لٹر
نمک حسب ذائقہ
گھی حسب ضرورت
ترکیب
آٹے میں گھی اور نمک ڈال کر ہاتھوں سے اچھی طرح مسلیں۔
اب دودھ اور انڈے پھینٹ کر اس میں آٹا گوندھ لیں۔
آمیزے کے پیڑے بنائیں اور گھی لگا کر پراٹھے پکالیں۔
گرم گرم سرو کریں۔
Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 30-35 min
Serves: 2
Khadam Milk Foods
Make Your Choice Stay Alive
Khadam's
For Happy Life

Downloaded from https://paksociety.com

شیف طارق

دال چنا فرائی

اجزا

دال چنا	1 ½ کپ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	1 عدد
ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)	3 عدد
ہری مرچ (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ادرک لہسن پیسٹ	2 چائے کے چمچ
لال مرچ پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ
ہلدی	1 چائے کا چمچ
زیرہ	1 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
ہرا دھنیا	گارنشنگ کے لیے
بگھار کے لیے:	
پیاز (سلائس)	1 عدد
آئل	6 کھانے کے چمچ
زیرہ	1 چائے کا چمچ
دار چینی	1 اسٹک

ترکیب

- دال کو دو گھنٹے کے لیے بھگو دیں۔
- پین میں دال، ڈیڑھ کپ پانی، پیاز، لال مرچ، ہلدی، نمک، زیرہ، آئل، ادرک لہسن پیسٹ، ڈال کر پکائیں۔
- دال گلنے کے بعد پانی خشک ہو جائے تو ٹماٹر ڈالیں اور ہری مرچ شامل کر کے بھون لیں۔
- دال تیار ہو جائے تو چولہا بند کر دیں۔
- فرائنگ پین میں 6 کھانے کے چمچ آئل گرم کریں پھر پیاز، زیرہ، دار چینی کا بگھار بنا کر دال میں مکس کریں۔
- ہرا دھنیا ڈال کر سرو کریں۔

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 35-40 min
Serves: 2-3

شیف طارق

بونگ نہاری

Bong Nihari

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 35-40 min
Serves: 2-3

اجزا

بیف بونگ	2 کلوگرام
پیاز (چوپڈ)	2 عدد
لہسن، ادرک پیسٹ	2 کھانے کے چمچ
لال مرچ پاؤڈر	2 کھانے کے چمچ
گرم مسالا پاؤڈر	2 کھانے کے چمچ
سونف پاؤڈر	2 کھانے کے چمچ
سونٹھ پاؤڈر	2 کھانے کے چمچ
نمک	حسبِ ذائقہ
جائفل جاوتری پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ
آٹا (ایک کپ پانی میں گھول لیں)	1 کپ
گھی	2 کپ
پانی	4 لٹر
ہرا دھنیا، ادرک (چوپڈ)	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- گرم گھی میں پیاز فرائی کریں پھر ادرک اور لہسن پیسٹ شامل کر دیں۔
- اب گوشت شامل کر کے اتنا پکائیں کہ گوشت براؤن ہو جائے۔
- پھر لال مرچ، گرم مسالا، سونف، سونٹھ، جائفل جاوتری اور نمک شامل کریں۔
- گھی الگ ہو جائے تو پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر 3-2 گھنٹے پکائیں۔
- اس کے بعد آٹا شامل کر کے مزید ایک گھنٹہ پکائیں۔
- تیار ہونے پر ہرا دھنیا اور ادرک سے گارنش کر کے سرو کریں۔

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 25-30 min
Serves: 2

پاکٹ شوارما

اجزا

پیٹا بریڈ	6-8 عدد
چکن (بون لیس)	1½ کپ
کھیرا (لمبا کاٹ لیں)	1 عدد
پیاز (گول کاٹ لیں)	1 عدد
تکہ مسالا	1 کھانے کا چمچ
لہسن	1 کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ

چٹنی سوس کے لیے:

مایونیز	½ کپ
دہی	½ کپ
لہسن	4 جوے
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ	3 چائے کے چمچ

ترکیب

- چکن، نمک، تکہ مسالا، لہسن، ایک کپ پانی ڈال کر پکائیں اور بھون لیں۔
- پیاز اور کھیرا اسرکے میں بھگو دیں۔
- سوس کے اجزا اچھی طرح مکس کر لیں۔
- پیٹا بریڈ کو توے پر سینک کر آدھا کاٹنے کے بعد اندر سے کھول لیں۔
- اس میں چکن، کھیرا، پیاز اور سوس ڈال کر سرو کریں۔

مٹن پلاؤ مسالا

اجزا

مٹن (بڑی والا گوشت)	½ کلوگرام
سیلا چاول (بھیگے ہوئے)	½ کلوگرام
ٹماٹر (باریک کٹے)	4 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
لہسن ادرک پسا ہوا	1 کھانے کا چمچ
دیگی پلاؤ مسالا (پیکٹ والا)	2 کھانے کے چمچ
پانی	4 کپ
آئل	1 کپ
نمک	حسب ضرورت
ہرا دھنیا، لیموں	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- آئل گرم کر کے پیاز فرائی کریں پھر آدھا نکال لیں۔
- اسی برتن میں لہسن ادرک بھونیں۔
- پھر ٹماٹر، گوشت، پلاؤ مسالا اور نمک ملا کر چند منٹ بھونیں اور پانی شامل کر کے پکائیں۔
- گوشت گل جائے تو یخنی سے علیحدہ کر دیں۔
- یخنی میں چاول ڈال کر ایک کنی تک پکائیں۔ پھر گوشت ملا کر دم پر رکھ دیں۔
- تیار پلاؤ ڈش میں نکال کر ہرے دھنیے اور لیموں سے سجا کر کے پیش کریں۔

Preparation Time: 20-25 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

فش نوڈلز

Preparation Time: 20-25 min
Cooking Time: 50-55 min
Serves: 2

اجزا

مٹر کے دانے (نمک ڈال کر کے پانی میں اُبال لیں)	½ کپ
ٹومیٹو سوس	2 کپ
زیتون (بغیر گٹھلی کے)	10 عدد
نوڈلز	200 گرام
کوکنگ آئل	50 گرام
کالی مرچ، نمک	حسبِ ذائقہ
فش (کانٹے نکال دیں)	حسبِ ضرورت

ترکیب

- نوڈلز اُبلنے کے لیے رکھ دیں۔
- ایک فرائنگ پین میں ٹومیٹو سوس، آئل میں ڈال کر پکائیں۔
مرکب گاڑھا ہونے پر نمک، کالی مرچ شامل کریں۔
- پھر زیتون اور فش ڈال کر پکائیں۔
- مزید گاڑھا ہونے پر نوڈلز مکس کر کے پکائیں اور چولہے سے اُتار لیں۔
- گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2
انڈا چنے
اجزا
انڈے (اُبلے ہوئے) 6 عدد
چنے (اُبلے ہوئے) 1 کپ
دہی ½ کپ
آئل ½ کپ
ٹماٹر (چوپ کی ہوئی) 2 عدد
ہری مرچ 4-6 عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی) 1 عدد
ادرک لہسن پیسٹ 1 کھانے کا چمچ
سفید زیرہ 1 کھانے کا چمچ
لال مرچ (کٹی ہوئی) 1 چائے کا چمچ
ہرا دھنیا ½ گٹھی
گرم مسالا پاؤڈر حسب ضرورت
نمک حسب ذائقہ
ترکیب
ادرک، لہسن، زیرہ، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں کوٹ لیں۔
کٹے ہوئے مسالے کو دہی میں ملا کر کے رکھ دیں۔
پین میں آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کر کے پیاز فرائی کر لیں۔
پھر اس میں کٹی ہوئی لال مرچ اور ٹماٹر ڈال کر بھونیں۔
ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں تو دہی مکسچر ڈال کر تیز آنچ پر ڈھک دیں۔
چند منٹ پکانے کے بعد اس میں اُبلے ہوئے چنے مکس کریں اور درمیانی آنچ پر ڈھک دیں۔
آئل علیحدہ ہو جائے تو اُبلے ہوئے انڈے ڈال کر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں۔
گرم گرم نان کے ساتھ سرو کریں۔
SONEX
die cast non stick ceramic coating
50
years of excellence
کیونکہ زندگی انمول ہے!
SONEX ALLOY CASTING (PVT) LTD.

شیف انجم آنند

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 35-40 min
Serves: 2-3

لاوا بال

اجزا

آلو	1 کلو گرام
چکن	250 گرام
بریڈ کرمبز	1 کپ
موزریلا چیز	½ کپ
انڈا (پھینٹ لیں)	1 عدد
کالی مرچ	1 چائے کا چمچ
سفید مرچ	1 چائے کا چمچ
چکن پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- آلو اُبال کر میش کر لیں۔
- چکن کو اُبال کر ریشہ کر لیں۔
- اب آلو میں چکن، نمک، کالی مرچ، سفید مرچ اور چکن پاؤڈر مکس کریں۔
- بالز بنانے کے لیے آلو کے مکسچر کو ہاتھ پر پھیلا کر درمیان میں کش کی ہوئی چیز رکھیں۔
- بال بند کر کے انڈے میں ڈپ کریں۔
- بریڈ کرمبز میں رول کر کے ڈیپ فرائی کر لیں۔
- تیار ہونے پر سرو کریں۔

چھوروزو ود ہاٹ چاکلیٹ

اجزا

چاکلیٹ (کش کی ہوئی)	150 گرام
انڈے	2 عدد
پانی	1¼ کپ
میدہ	1¼ کپ
دودھ	2½ کپ
براؤن شوگر	½ کپ
مکھن	2 کھانے کے چمچ
چینی	2 کھانے کے چمچ
نمک	1 چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
دار چینی پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- براؤن شوگر اور دار چینی پاؤڈر کو مکس کر کے الگ رکھ لیں۔
- دودھ میں چاکلیٹ ڈال کر درمیانی آنچ پر پکائیں۔
- چاکلیٹ حل ہو جائے تو چولہے سے اتار کر بلینڈ کر لیں۔
- پین میں مکھن، چینی، نمک، بیکنگ پاؤڈر اور پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر پکائیں۔
- پانی ابلنے لگے تو چولہے سے اتار کر میدہ شامل کر کے اچھی طرح مکس کریں۔
- دوبارہ پین کو چولہے پر رکھ کر مسلسل ہلاتے ہوئے 1 منٹ پکائیں۔
- اب چولہے سے اتار کر 15 منٹ پڑا رہنے دیں۔
- پھر اس میں باری باری انڈے شامل کر کے مکس کریں۔
- اس کو اسٹار اپ والے پلاسٹک بیگ میں ڈالیں۔
- گرم آئل میں 2 انچ لمبائی کے چھوروزو ڈال کر فرائی کر لیں۔
- براؤن شوگر چھڑک کر ہاٹ چاکلیٹ کے ساتھ سرو کریں۔

Preparation Time: 20-25 min
Cooking Time: 50-55 min
Serves: 2

شیف عمارہ نعمان

Downloaded from https://paksociety.com

سنگاپورین نوڈلز

شیف عمارہ نعمان

اجزا

رائس نوڈلز	160 گرام
مشرومز (سلائسز میں کٹے)	100 گرام
پرانز	150 گرام
چکن قلے	2 عدد
پیاز (سلائسز میں کاٹ لیں)	1 عدد
لیموں	1 عدد
گوبھی (کاٹ لیں)	¼ عدد
شہد	1 کھانے کا چمچ
سویا سوس	1 کھانے کا چمچ
کارن فلور	2 کھانے کے چمچ
آئل	2 کھانے کا چمچ
کری پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ
سرکہ	1 کھانے کا چمچ
تلوں کا تیل	1 کھانے کا چمچ
ادرک (کٹی ہوئی)	1 چائے کا چمچ
لہسن جوے	1 چائے کا چمچ
چائنیز 5 مسالا پاؤڈر	1 چائے کا چمچ

ترکیب

- نوڈلز کو گرم پانی میں بھگو دیں اور چکن قلے کو باریک سلائسز میں کاٹ لیں۔
- اب چکن کو شہد، سویا سوس اور کارن فلور کے ساتھ مکس کر لیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے چکن کو فرائی کریں اور باؤل میں نکال لیں۔
- اب پین میں گوبھی کے علاوہ باقی سبزیاں ڈال کر چند منٹ فرائی کریں۔
- اس کے بعد مسالا جات، تلوں کا تیل، سرکہ، پرانز اور گوبھی شامل کر کے پکائیں۔
- جب پرانز پنک ہو جائیں تو بھیگے ہوئے نوڈلز ڈال دیں۔
- نوڈلز تیار ہو جائیں تو چکن شامل کریں۔
- لیموں کا رس چھڑک کر سرو کریں۔

Downloaded from https://paksociety.com

گرلڈ چاپس

اجزا

لیمب چاپس	2 کلوگرام	دھنیا	1 چائے کا چمچ
دہی	3/4 کپ	الائچی	1 چائے کا چمچ
لہسن جوے (پسا ہوا)	2 عدد	زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچ
گرم مسالا	2 کھانے کے چمچ	ادرک (کش)	حسب ضرورت
لال مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ	نمک	حسب ذائقہ
زیرہ	1 چائے کا چمچ		

ترکیب

- لیمب چاپس کے علاوہ تمام اجزا کو ایک باؤل میں مکس کرلیں۔
- اس کمپچر کو لیمب چاپس پر لگا کر 6 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب لیمب چاپس کو کمپچر سے نکال کر گرم گرل پر دونوں طرف سے گرل کریں۔
- تیار ہونے پر گرما گرم سرو کریں۔

Downloaded from https://paksociety.com

Happy New Year
کٹ کیٹ کافی کیک
اجزا
میدہ 1½ کپ
انڈے 4 عدد
کافی پاؤڈر 1½ کھانے کا چمچ
چینی 1½ کھانے کا چمچ
فریش کریم 3 کپ
بناسپتی گھی 1 کپ
کٹ کیٹ چاکلیٹ حسب ضرورت
میدے کو چھان کر اس میں ایک کھانے کا چمچ کافی پاؤڈر ملا کر رکھ لیں اور چینی کو باریک پیس لیں۔
انڈے کی سفیدیوں کو اتنا پھینٹیں کہ سخت سا جھاگ بن جائے پھر اس میں ایک ایک کر کے زردیوں کو شامل کر لیں۔
چینی میں بناسپتی گھی ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں، پھر اس میں انڈے ملائیں۔
اب تھوڑا تھوڑا میدہ شامل کر کے لکڑی کے چمچ سے ملاتے جائیں۔
اس آمیزے کو کیک کے سانچے میں ڈال کر پہلے سے 180°C پر گرم اوون میں پچیس منٹ بیک کریں۔
جب بیک ہو جائے تو اوون سے نکال کر مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے دیں اور سانچے سے نکال لیں۔
فریش کریم میں دو کھانے کے چمچ چینی ملائیں اور خشک باؤل میں ڈال کر فریج میں یخ ٹھنڈا کر لیں۔
اب اس میں آدھا کھانے کا چمچ کافی پاؤڈر ملائیں اور الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اتنی دیر پھینٹیں کہ کریم سخت ہو جائے۔
کیک کو ٹھنڈی جگہ رکھ کر کافی کریم سے کور کر دیں۔
آخر میں کٹ کیٹ چاکلیٹ کیک کے کناروں پر لگا کر فریج میں رکھ دیں۔
Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 1 hour 25 min
Serves: 3-4
Chef Times January 2018

کٹنگ بورڈ......کچن کی اہم ضرورت

کچن میں جہاں مختلف الیکٹرانک آلات یا چھریوں کی ضرورت ہوتی ہے، وہیں سبزیوں اور پھلوں کو کاٹنے کے لیے کٹنگ بورڈ یا چوپنگ بورڈ کی ضرورت بھی ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سبزیوں اور پھلوں کو کاٹنے کے لیے مختلف طرح کے کٹنگ بورڈ بنائے جاتے ہیں ۔ مارکیٹ میں اس وقت مختلف طرح کے چوپنگ بورڈ دستیاب ہیں، انہیں دیکھ کر خواتین کی سمجھ میں نہیں آتا کہ آخر کون سا کٹنگ بورڈ ان کے کچن کے لیے خریدنا بہتر رہے گا۔ خواتین کی آسانی کے لیے یہاں چوپنگ بورڈز کی اقسام اور ان سے متعلق مکمل معلومات فراہم کی جارہی ہیں...تاکہ جب وہ نیا چوپنگ بورڈ خریدنے کے لیے بازار کا رخ کریں تو انہیں چوپنگ بورڈ سے متعلق معلومات حاصل ہوں۔

عموماً خواتین کو لگتا ہے کہ چوپنگ بورڈ خریدنا بائیں ہاتھ کا کھیل ہے، جب کہ ایسا ہرگز نہیں ہے۔ خواتین کو یہ دیکھنا چاہیے کہ آخر کون سا چوپنگ بورڈ خریدا جائے کہ اس میں جراثیم جمع نہ ہو سکیں۔ ساتھ ہی انہیں کچن میں موجود چیزوں کی میچنگ کو بھی مد نظر رکھنا چاہیے۔

پلاسٹک:

پلاسٹک کے چوپنگ بورڈ طویل مدت تک قابل استعمال رہتے ہیں۔ اس کو ڈش واشر میں ڈال کر بھی دھویا جاسکتا ہے۔ اس پر کسی بھی طرح کی سبزی اور پھلوں کو کاٹا جاسکتا ہے۔ کیوں کہ اس میں پھلوں کا رس جذب کرنے کی صلاحیت نہیں ہوتی۔ میٹھے پھلوں کا رس جذب نہ ہونے کی وجہ سے اس پر چیونٹیاں لگ جانے کا خطرہ نہیں رہتا۔ پیشہ ور شیف بھی پلاسٹک کے کٹنگ بورڈ خریدنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ تحقیق کے ذریعے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ لکڑی کی نسبت پلاسٹک کے کٹنگ بورڈ کو صاف کیا جائے تو اس کے زیادہ تر جراثیم صاف ہوجاتے ہیں، جب کہ لکڑی کے کٹنگ بورڈ پر موجود کچھ جراثیم صاف نہیں ہو پاتے۔

بانس:

بانس سے بنے چوپنگ بورڈ وزن میں ہلکے ہوتے ہیں۔ یہ بھی سبزیوں یا پھلوں کے رس کو اپنے اندر لکڑی کی نسبت کم جذب کرتے ہیں، اس کا ایک نقصان یہ ہوتا ہے کہ ان کی سطح ہموار نہیں ہوتی، چھوٹے چھوٹے گڑھے اگر چوپنگ بورڈ میں موجود ہوں تو سبزیوں اور پھلوں کی کٹنگ آسانی سے نہیں کی جاسکتی۔ ویسے یہ پائیدار ہوتے ہیں اور جلدی خراب نہیں ہوتے۔ تاہم اگر اس میں گڑھے موجود ہوں اور سطح ہموار نہ ہو تو کٹنگ میں مشکلات پیش آتی ہیں۔ خواتین کو چاہیے کہ بانس سے بنے کٹنگ بورڈ خریدنے سے پہلے ان کی سطح کا بغور جائزہ لے لیں۔

لکڑی:

لکڑی سے بنے کٹنگ بورڈ بہت پائیدار ہوتے ہیں۔ ان کی سطح ہموار ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ چھریوں کی دھار پر بھی کوئی منفی اثر نہیں پڑتا۔ چھریوں کی دھار بھی تیز رہتی ہے اور کٹنگ جلدی ہوجاتی ہے۔ یہ پلاسٹک اور بانس سے بنے کٹنگ بورڈز کی نسبت زیادہ بھاری ہوتے ہیں۔ وہ خواتین جنہیں شکایت ہوتی ہے کہ ان کا چوپنگ بورڈ کٹنگ کے دوران اپنی جگہ سے ہل جاتا ہے اور ہاتھ کٹ جانے کا خطرہ رہتا ہے۔ تو ایسی خواتین کو چاہیے کہ وہ لکڑی کے کٹنگ بورڈ خریدنے کی طرف توجہ دیں۔ یہ سبزیاں یا پھل کاٹتے وقت اپنی جگہ سے نہیں ہلتے۔ لکڑی سے بنے کٹنگ بورڈ کا ایک نقصان یہ ہوتا ہے کہ وہ سبزیوں اور پھلوں کا رس اپنے اندر جذب کرلیتے ہیں۔ لہٰذا ان پر کٹنگ کرنے کے فوراً بعد دھولینا چاہیے تاکہ جراثیم وغیرہ اکٹھے نہ ہوسکیں۔

کٹنگ بورڈز کی صفائی

پلاسٹک کے کٹنگ بورڈ:

پلاسٹک کے کٹنگ بورڈ کی صفائی کے لیے پیالے میں ایک کھانے کا چمچ بیکنگ سوڈا اور ایک کھانے کا چمچ نمک ملا لیں۔ اس میں حسب ضرورت پانی ڈال کر پیسٹ بنا لیں۔ اس پیسٹ کو پلاسٹک سے بنے کٹنگ بورڈ پر اچھی طرح لگائیں۔ چاہیں تو کسی اسفنج کی مدد سے بورڈ کو اچھی طرح رگڑ کر صاف کرنے کی کوشش کریں۔ تھوڑی دیر کے بعد گرم پانی سے کٹنگ بورڈ کو دھولیں۔

بانس کے کٹنگ بورڈ:

بانس سے بنے کٹنگ بورڈ کو صفائی کرنے کے لیے کسی بھی مائع سوپ یا ڈش واش کو پانی میں ملائیں۔ اس میں سوپ کو اچھی طرح مکس کرلیں۔ پھر اس آمیزے سے کٹنگ بورڈ کو صاف کریں، اسفنج کی مدد سے پورے کٹنگ بورڈ پر اچھی طرح یہ آمیزہ لگائیں۔ بعد میں اسے دھولیں۔ دھونے کے بعد کچن کے تولیے سے صاف کرکے خشک کرلیں۔ اس کے بعد کوئی بھی منرل آئل کٹنگ بورڈ پر اچھی طرح لگائیں۔ پندرہ سے بیس منٹ تیل لگا رہنے دیں پھر سادے پانی سے دھولیں۔

لکڑی سے بنا کٹنگ بورڈ:

صفائی کے لیے پہلے اس کے اوپر نمک چھڑکیں۔ اس کے بعد لیموں کو کاٹ لیں اور اس کا آدھا حصہ کٹنگ بورڈ پر رگڑیں۔ لیموں اور نمک کی مدد سے کٹنگ بورڈ کو صاف کریں۔ پھر اسے پانچ منٹ کے لیے چھوڑ دیں۔ جب خشک ہونے لگے تو چھری کی مدد سے اوپر لگے ہوئے پیسٹ کو صاف کریں۔ اس کے بعد اسفنج سے دھو کر صاف کرلیں۔ خشک ہونے پر ہلکا سا تیل لگالیں۔

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 20-25 min
Serves: 2-3
زینت اقبال
ترکیب
اورنج جوس، شہد، مایونیز، مسٹرڈ پیسٹ، نمک اور کالی مرچ مکس کر کے ڈریسنگ تیار کر لیں۔
چکن، سیب، کھیرا، ٹماٹر اور پارسلے کو مکس کر کے ڈریسنگ شامل کریں۔
تیار ہونے پر سرو کریں۔
چکن مینگو سیلڈ
اجزا
بون لیس چکن کیوبز 200 گرام
(ابال لیں)
سیب (کیوبز) 150 گرام
کھیرا (سیڈلیس کیوبز) 100 گرام
ٹماٹر (بیج کے بغیر کیوبز) 50 گرام
پارسلے (چوپڈ) ½ کپ
اورنج جوس ¼ کپ
مایونیز 1 کپ
شہد 2 کھانے کے چمچ
مسٹرڈ پیسٹ 2 کھانے کے چمچ
نمک حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر حسب ذائقہ
ALSHIFA
الشفاء
Made in Nature

اقصیٰ شہباز

نیند نہیں آتی

تو بیڈ روم پر توجہ دیں

کئی خواتین ایسی ہیں جنہیں شکایت رہتی ہے کہ رات بھر انہیں پرسکون نیند نہیں آتی۔ وہ بستر پر کروٹیں بدلتی رہتی ہیں، لیکن نیند ان سے کوسوں دور رہتی ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے۔ اس سوال کے جواب میں ماہرین کہتے ہیں کہ اکثر بیڈ روم کی وجہ سے لوگوں کی نیند خراب ہوتی ہے۔ یعنی کہ بیڈ روم میں موجود چیزیں ان کی نیند بھگانے کا سبب بن رہی ہوتی ہیں۔ وہ چیزیں یا وجوہات جن کی وجہ سے اکثر خواتین کی نیند ان سے روٹھ جاتی ہے مندرجہ ذیل ہیں:

بیڈ روم:

سونے کا کمرا انسان کی اپنی پسند کے مطابق ہونا چاہیے۔ بیڈ روم میں دبیز قالین اور کشنز موجود ہونے چاہئیں۔ ساتھ ہی کمرے کو گرم اور آرام دہ بھی ہونا چاہیے۔ سونے کے کمرے میں نیلے، ہرے اور گرے رنگوں کا استعمال کریں، کمرے کی دیواروں پر ان رنگوں کا پینٹ کروایا جائے تو ماحول سونے کے حساب سے بہترین بن جاتا ہے۔ ان شیڈز کی وجہ سے نیند پر مثبت اثر پڑتا ہے۔ یہ رنگ جہاں کمرے کے ماحول کو پرسکون بناتے ہیں وہیں کمرے میں مثبت انرجی بھی فراہم کرتے ہیں، جس سے انسان کی شخصیت اور ذہن پر اچھا اثر پڑتا ہے۔ بیڈ روم کی روشنی بھی نیند پر اہم اور اثر ڈالتی ہے۔ بیڈ روم میں فلور لیمپ یا ٹیبل لیمپ ضرور رکھیں، ان کی دھیمی روشنی انسانی ذہن سے تھکن اور پریشانیوں کو دور کرنے کا باعث بنتی ہے۔ پرسکون ماحول کی وجہ سے نیند بھی اچھی آتی ہے۔

میٹرس:

اگر بیڈ روم میں میٹرس اچھا نہ ہو۔ گدا زیادہ سخت یا نرم ہو تو دونوں وجوہات کی بنا پر نیند آنکھوں سے کوسوں دور رہتی ہے۔ میٹرس کا آرام دہ ہونا بہت ضروری ہے۔ اگر میٹرس آرام دہ نہیں لگتا اور اسی کی بدولت راتوں کی نیند خراب ہو رہی ہے تو چاہیے کہ میٹرس کو تبدیل کرنے پر غور کریں۔ کئی خواتین کو یہ شکایت بھی ہوگی کہ وہ رات کو ٹھیک سوئی تھیں لیکن جب صبح اٹھیں تو ان کے کندھے اور کمر میں بہت درد تھا۔ اس مسئلے کی ایک اہم وجہ میٹرس کا آرام دہ نہ ہونا بھی ہے۔

تاریکی:

عموماً لوگوں کو اندھیرے میں نیند اچھی آتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر بیڈ روم میں اندھیرا ہو تو اس سے نیند جلدی آجاتی ہے۔

جدید ڈیوائسز:

جدید ڈیوائسز یعنی ڈیجیٹل کلاک، ٹی وی، اور موبائل فونز وغیرہ کی کمرے میں موجودگی بھی نیند کو اڑا دیتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ جدید ڈیوائسز نیند کو خراب کرنے میں اہم کردار ادا کر رہی ہیں، آج کل جو لوگ نیند کی کمی کا رونا روتے ہیں، اس کی بڑی وجہ رات کو سونے سے قبل ان ڈیوائسز کا استعمال ہے۔

شور:

وہ لوگوں کو رات میں پرسکون نیند نہیں آتی تو یہ بھی ہوسکتا ہے کہ ان کے کمرے میں کچھ چیزیں ایسی موجود ہوں، جن کی آواز انہیں سونے نہیں دیتی۔ مثلاً اگر ان کے کمرے کا پنکھا آواز کرتا ہے یا ائیر کنڈیشنر سے آواز آتی ہے تو مکھیے بھی آوازیں نیند خراب کرنے کا باعث بن رہی ہوں۔ کچھ لوگ ایسے ہیں جن کو سوتے وقت خاموشی درکار ہوتی ہے۔ اگر اس طرح کی آوازیں ان کے کمرے میں موجود چیزوں سے مستقل آرہی ہوں تو یقیناً انہیں نیند نہیں آئے گی۔ لہٰذا انہیں چاہیے کہ فوراً ان چیزوں کو ٹھیک کروانے کا بندوبست کرلیں۔

گرمی، سردی:

کمرا زیادہ گرم ہو جائے یا گرمیوں میں بہت گرم رہتا ہو تو بھی نیند خراب ہوتی ہے۔ عموماً زیادہ گرمی کی وجہ سے بھی نیند نہیں آتی۔ اس طرح اگر کمرا زیادہ ٹھنڈا ہو تب بھی ٹھنڈ لگنے کی وجہ سے نیند نہیں آتی۔ دونوں صورتوں میں ضروری ہے کہ کمرے کا درجہ حرارت معتدل رکھیں۔

ان ڈور پلانٹس:

اگر ہرے پودے کمرے میں رکھے جائیں تو وہ کمرے کی فضا کو صاف رکھتے ہیں۔ کوشش کریں کہ چھوٹے پودے بیڈ روم میں موجود کسی ٹیبل پر ضرور رکھیں۔ ان پودوں کی کمرے میں موجود گی کی وجہ سے آب و ہوا صاف رہتی ہے اور سانس لینے میں دشواری نہیں ہوتی۔ کمرے میں بند کھڑکیوں اور دروازوں کی وجہ سے گھٹن ہوجاتی ہے، ایسے وقت میں یہ ان ڈور پلانٹس کمرے کی آب و ہوا کو صاف کرنے کا باعث بنتے ہیں۔

خوشبو:

ماہرین کا کہنا ہے کہ مختلف طرح کی خوشبوؤں کو کمرے میں رکھا جائے تو اچھی نیند آتی ہے۔ لیونڈر یا ونیلا کی خوشبو نیند لانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ مصنوعی خوشبو جیسے ائیر فریشنر یا پرفیومز کا اسپرے کرنے سے حتی الامکان گریز کریں۔ اس کے بدلے خوشبو والے تیل (Essential Oil) جیسے لیونڈر یا چنبیلی کے تیل کو کمرے میں رکھا جائے تو ماحول معطر رہتا ہے اور پرسکون نیند آتی ہے۔

چائے... صرف مشروب نہیں علاج بھی ہے

وزن قابو میں رکھنے والے افراد ہلکا قہوہ پینے پر اکتفا کرتے ہیں

امان اللہ نیئر شوکت

آپ دودھ پتی کے متوالے ہوں یا قہوے میں ملک پاؤڈر، تازہ دودھ اور شکر ملا کر روایتی انداز سے چائے بنائیں۔ ہر گھر میں صبح کا آغاز چائے ہی سے ہوتا ہے۔ کوئی بیڈ ٹی لیتا ہے تو کوئی ناشتے کے ساتھ۔ مگر تازہ دم ہونے کے لیے یہی ایک نسخہ آزمایا جاتا ہے۔ یورپی اور دیگر دنیا بھر کے خطوں میں بھی کسی نہ کسی شکل میں چائے پی جاتی ہے۔ وزن قابو میں رکھنے والے افراد ہلکا قہوہ پینے پر اکتفا کرتے ہیں۔ کیوں کہ دودھ اور شکر شامل کرنے سے 40 کیلوریز کا اضافہ ہو جاتا ہے۔ دوسری طرف دیکھا جائے تو اس کے طبی فوائد بھی کچھ کم نہیں۔ یہ دل کی کارکردگی بہتر بناتی ہے، حواس بحال رکھتی ہے، موڈ بہتر بناتی اور ہر قسم کے اعصابی دباؤ کو بہت حد تک زائل کر دیتی ہے۔ ایک کپ چائے میں 40 ملی گرام کیفین پایا جاتا ہے۔ چائے میں ایک خاص جز Tannins مفید نہیں ہوتا۔ اس جز کا کام جسم سے آئرن کو جذب کر لیتا ہے۔ اگر آپ زیادہ مقدار میں چائے پی رہے ہیں تو اپنی غذا میں آئرن سے بھرپور غذا شامل کیجیے۔

Oolong (چین کی ایک سیاہ چائے)

یہ اینٹی کینسر اجزاء پر مشتمل ہے۔ جز Quercetin نامی اینٹی آکسیڈنٹس کی صلاحیت بھی رکھتی ہے۔ یہ مختلف جڑی بوٹیوں پر مشتمل یہ چائے کئی امراض کا قدرتی علاج ہے۔ نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل ہربلسٹس کا کہنا ہے کہ اپنے کچن گارڈن میں چند جڑی بوٹیاں ضرور اگالیں۔ تاکہ مختلف موسموں میں اپنی چائے خود تیار کر سکیں۔ ان پتوں کو صاف کپڑے سے پونچھ کر پیس لیں اور شیشی بھر کر رکھ لیں یا تازہ پتیاں توڑ کر گرم پانی میں اُبال لیں اور چند ساعتوں کے لیے اس کپ کو ڈھک کر رکھ دیں۔ بعد ازاں تازہ پتیوں کو چاہیں تو ٹی بیگز کی طرح علیحدہ کر لیں یا پھر اسی طرح ایک چائے کے چمچ کے برابر شہد یا شکر ملا کر جیسے چاہیں استعمال کریں۔

کیمو مائل (Chamomile)

اس جڑی بوٹی کے خوشبودار پودے میں سورج مکھی کی طرح پھول کھلتے ہیں۔ اس کے خشک پتوں کا جوشاندہ مقوی مشروب کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ مغربی ملکوں میں کیمو مائل چائے کے ٹی بیگز بھی دستیاب ہوتے ہیں۔ آپ چاہیں تو آنکھوں کی تھکن رفع کرنے کے لیے بھی ان ٹی بیگز کو استعمال کر سکتے ہیں۔

لیونڈر (Lavender)

یہ سدا بہار جھاڑی خزام کہلاتی ہے۔ جس کے پتے پتلے، پھول نیلے، بنفشی یا گلابی ہوتے ہیں کچھ خواتین لیونڈر کو سکھا کر کپڑوں کی الماری میں رکھتی ہیں تاکہ پرانے کپڑوں میں خوشبو بس جائے۔ آپ لیونڈر کی چائے کو بے خوابی کی شکایت دور کرنے کے لیے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

لیمن بام (Lemon Balm)

لیموں کی قدرتی مہک میں بسی اس جھاڑی سے چائے کے علاوہ مکھن، شکر اور انڈوں سے مربے قسم کا کھاجا بھی تیار کیا جاتا ہے۔ لیمن بام اعصابی تھکن، سردرد اور دباؤ کی کیفیت سے بچاؤ کر کے آپ کو تازہ دم کر دیتی ہے۔ اگر انفلوئنزا یا فلو کی شکایت ہو تو اس میں بھی اکسیر کہی جاتی ہے۔

بچھوا بوٹی (Nettle Leaf):

اس جھاڑی کے پتے نوکیلے اور خاردار ہوتے ہیں۔ یہ چائے ٹانک کے طور پر پی جاتی ہے جس میں مختلف وٹامنز اور معدنیات آئرن کے ساتھ موجود ہیں۔ Hay Fever اور الرجی کے لیے اس چائے کو تریاق کہا گیا ہے۔

رس بھری کے پتے Raspberry Leaf:

یہ قدرتی اسٹرینجنٹ چائے ہے۔ جسے تیار کر کے کمرے کے درجہ حرارت میں ٹھنڈا کرنے کے بعد اس سے غرارے کر کے گلے کا درد اور انفیکشن دور کیا جا سکتا ہے۔ مغربی ممالک میں حمل کی بعض پیچیدگیاں دور کرنے کے لیے بھی اسے اچھا ٹوٹکا سمجھا جاتا ہے۔ گو کہ یہ باشندے طبی معائنوں اور علاج معالجے کو ترجیح دیتے ہیں تاہم قدیم مکتبہ فکر کے لوگ اس خیال کے حامی ہیں کہ چھوٹی موٹی تکالیف کا گھر ہی سے علاج معالجہ شروع کر لیا جائے۔

چندروس (پودینے کی خاص قسم) Thyme

سردی سے بچاؤ اور نزلہ زکام کی کیفیت میں آرام کے لیے سینے کی گڑگڑاہٹ اور گلے کی سوزش کے لیے معاون جڑی بوٹی ہے۔ پودینے کی یہ چائے بھی کھانسی، بدہضمی اور بلغم دور کرنے کے لیے مددگار ثابت ہوتی ہے۔ ان کے علاوہ روزمیری، روز ہپ، پیپرمنٹ اور تلسی کے پتوں کی چائے بھی شدید سردی کے موسم میں افاقہ دیتی ہے۔ ان میں وٹامن C موجود ہوتا ہے۔ اگر آپ پسند کریں تو لیموں کے چند قطرے ملا کر دن بھر میں دو پیالیاں پینے سے سینے کی جکڑن اور اعصابی درد سے نجات حاصل کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

فج براؤنی

اجزا

میدہ	1 کپ	بیکنگ پاؤڈر	2 چائے کے چمچ
چینی	1 کپ	ونیلا ایسنس	½ چائے کا چمچ
آئل	1 کپ	دودھ (نیم گرم)	3 کھانے کے چمچ
انڈے	2 عدد	اخروٹ	2 کھانے کے چمچ
کوکو پاؤڈر	2 کھانے کے چمچ	دہی	2 کھانے کے چمچ

ساس کے اجزاء:

مکھن	2 کھانے کے چمچ
کوکو پاؤڈر	2 کھانے کے چمچ
گرم پانی	حسب ضرورت

ترکیب

- ساس کے تمام اجزاء کو مکس کر کے ساس تیار کر لیں۔
- اب چینی اور تیل کو اچھی طرح مکس کر لیں۔
- پھر کوکو پاؤڈر، بیکنگ پاؤڈر اور میدہ ملا کر چھان لیں۔
- تیل میں انڈے اور ونیلا ایسنس ملائیں پھر میدہ ڈال کر فولڈ کریں۔
- ساتھ ہی دودھ، دہی بھی شامل کر دیں۔
- بیکنگ ٹرے کو گریس کر کے آمیزہ اس میں ڈالیں اور پہلے سے 180°C پر گرم اوون میں دس منٹ بیک کریں۔
- تیار ہونے پر نکال کر ساس ڈال دیں اور سرو کریں۔

اکلیر ڈیزرٹ

Sweet's

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

اجزا

فلنگ کے لیے:

ونیلا پڈنگ مکس	2 پیکٹ
دودھ	3 کپ
کریم	2 پیکٹ
میری بسکٹ	2 رول

ٹاپنگ کے لیے:

کوکو پاؤڈر	1/3 کپ
آئسنگ شوگر	1 کپ
دودھ	¼ کپ
مکھن	½ کپ
ونیلا ایسنس	1 چائے کا چمچ

ترکیب

- کریم کو اچھی طرح پھینٹ کر ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پڈنگ مکس، دودھ کو مکس کر کے ٹھنڈی کریم شامل کریں۔
- اب بسکٹس کو دودھ میں بھگو کر سرونگ ڈش میں ایک لیئر بچھائیں۔
- آدھا پڈنگ مکسچر اس پر پھیلا کر دوبارہ بسکٹس اور پھر پڈنگ کی تہ بچھائیں۔
- آخری تہ بسکٹس کی ہونی چاہیے۔
- ٹاپنگ کے تمام اجزا کو ایک پین میں ڈال کر چند منٹ پکائیں اور پھر چولہے سے اُتار کر ونیلا ایسنس مکس کریں۔
- بسکٹس کے اُوپر ٹاپنگ کی لیئر بچھا کر ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔

پائن ایپل کھیر

اجزا

دودھ	1 لٹر
پائن ایپل	8-10 سلائسز
چاول	½ کپ
کنڈینسڈ ملک	1 کپ
پائن ایپل ایسنس	½ چائے کا چمچ
چینی	حسب ذائقہ

ترکیب

- چاولوں کو بھگو دیں، انناس کو چوپ کر لیں اور دودھ کو اُبلنے کے لیے چولہے پر رکھ دیں۔
- چاولوں کو پانی سمیت بلینڈر میں ڈال کر پیس لیں اور دودھ میں شامل کر دیں۔
- جب چاولوں کی خوشبو آنے لگے تو کنڈینسڈ ملک ڈال کر کھیر کو گاڑھا ہونے تک پکائیں پھر چینی شامل کریں۔
- چولہے سے اتار کر اس میں انناس کا ایسنس ملائیں اور روم ٹمپریچر پر رکھ کر ٹھنڈا ہونے دیں۔
- اب اس میں چوپ کیا ہوا پائن ایپل ملائیں۔
- پائن ایپل سلائسز سے گارنشنگ کے بعد ٹھنڈی کر کے سرو کریں۔

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 50-55 min
Serves: 2-3

Sweet's

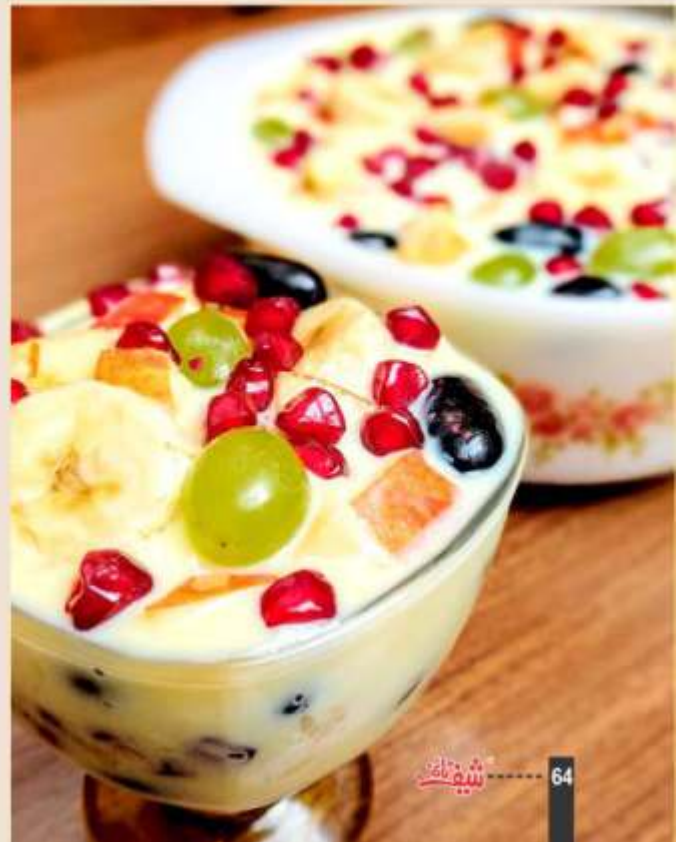
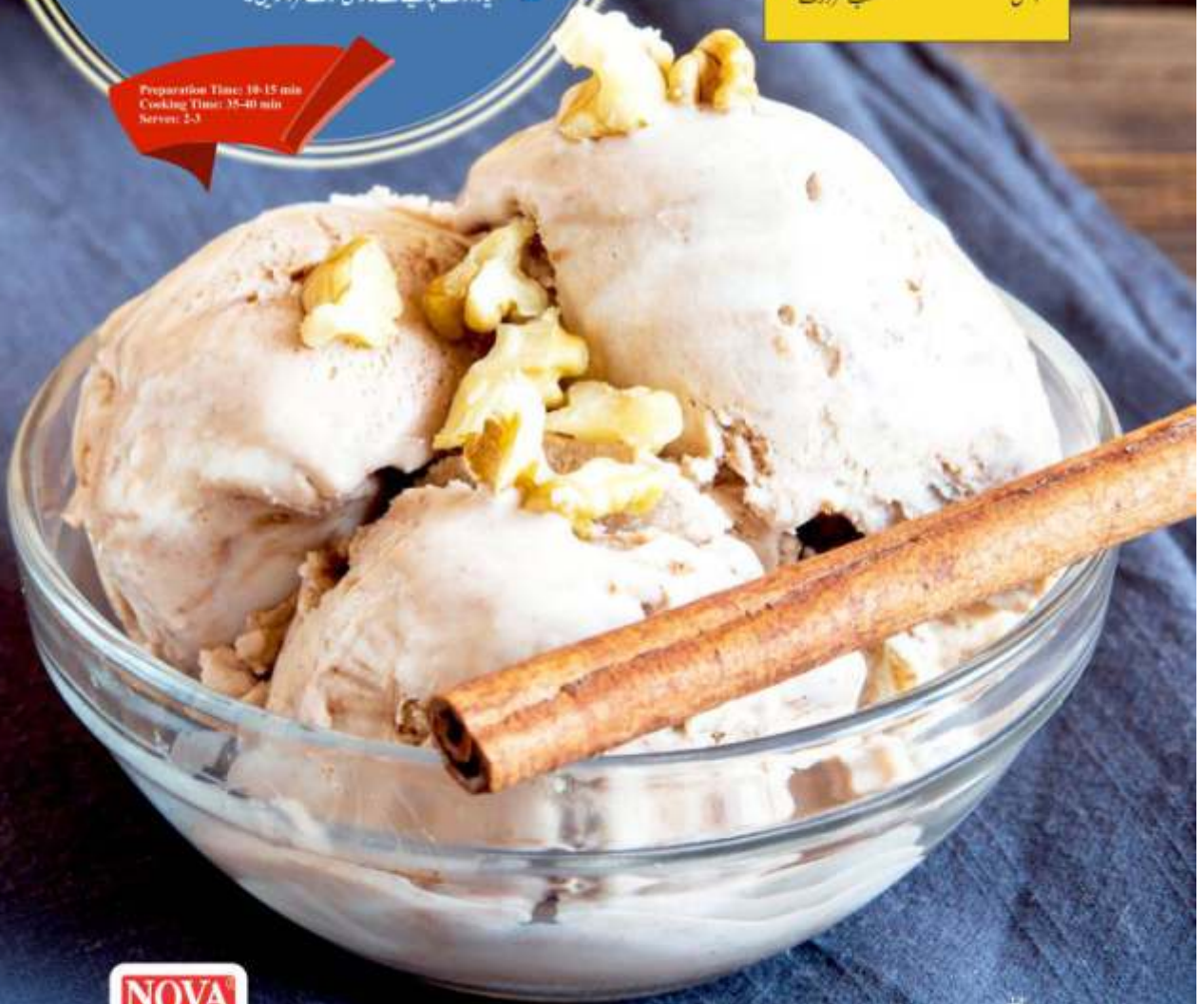
ٹوٹی فروٹی کسٹرڈ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 3

اجزا

سیب (چھوٹے کٹے ہوئے)	2 عدد	پلین کیک	1 عدد
پائن ایپل	½ ٹن	کسٹرڈ فلیور	3 کپ (تیار)
کیلے (کٹے ہوئے)	4 عدد	(مینگو، بنانا، اسٹرابیری)	
کریم	1 پیکٹ	جیلی (سرخ، سبز)	2 کپ
مینگو آئس کریم	½ لیٹر	آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- آئس کریم، تیار جیلی اور تینوں کسٹرڈ فریزر میں رکھ کر خوب ٹھنڈا کرلیں۔
- اب ایک کرسٹل باؤل میں تھوڑا سا کوکنگ آئل ڈال کر چکنا کرلیں۔
- اس میں کیک کے پیس بچھا کر باری باری کسٹرڈ اور فروٹ کی تہ لگائیں۔
- ساتھ ہی آئس کریم اور سادہ کریم کی لیئر بناتے جائیں۔
- جیلی کے چوکور ٹکڑے بھی ساتھ ساتھ ڈالیں۔
- آخر میں کریم، پائن ایپل اور جیلی سے ڈیکوریٹ کریں۔
- خوب ٹھنڈا کرکے سرو کریں۔

بنانا بلش آئس کریم
ترکیب
جیلیٹن پر پانی چھڑک کر چند منٹ رکھ دیں پھر دودھ گرم کر کے اس میں حل کر لیں۔
انڈوں کی سفیدی اس وقت تک پھینٹیں جب تک وہ سخت نہ ہو جائے۔
ایک باؤل کو آئل سے گریس کریں۔ پھر اس میں جیلاٹن ملا دودھ، ونیلا ایسنس، انڈے کی سفیدی اور پنیر ڈال کر مکس کریں اور فریزر میں رکھ کر فریز کر لیں۔
تیار ہونے پر کیلے سے گارنش کر کے سرو کریں۔
Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 35-40 min
Serves: 2-3
اجزا
دودھ ½ کپ
پنیر (چکنائی نکلا ہوا) 1 کپ
انڈے (سفیدی) 2 عدد
بنانا 7 عدد
جیلیٹن 2 کھانے کے چمچ
پانی 3 چائے کے چمچ
ونیلا ایسنس 1 چائے کا چمچ
آئل حسب ضرورت
NOVA GLASSWARE
Sweet's

زعفرانی زردہ

اجزا

سیلا چاول	½ کلوگرام	بادام، پستہ	2 کھانے کے چمچ
کھویا	250 گرام	زعفران	½ چائے کا چمچ
گھی	250 گرام	اشرفیاں	2 کھانے کے چمچ
چینی	½ کلوگرام	کیوڑا	½ چائے کا چمچ
الائچی	4 عدد	کشمش	2 کھانے کے چمچ
زردہ رنگ	1 چائے کا چمچ	خشک ناریل (کٹا ہوا)	2 کھانے کے چمچ

ترکیب

- برتن میں زردہ رنگ ڈال کر چاول ابال لیں، ایک کنی رہ جائے تو چھان لیں۔
- دوسرے برتن میں گھی گرم کرکے الائچی ڈالیں۔
- جب خوشبو آنے لگے تو آدھا کپ پانی اور چینی ڈال دیں۔
- شیرہ تیار ہو جائے تو چاول، بادام، پستہ، زعفران، اشرفیاں، کشمش، ناریل، کھویا اور کیوڑا ڈال کر دس منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔
- کھوئے سے سجا کر سرو کریں۔

اورنج چیز کیک
Sweet's
اجزا
کریم چیز 4 اونس
انڈے کی زردی 3 عدد
انڈے کی سفیدی 2 عدد
کریم (پھینٹی ہوئی) 2 کپ
بسکٹ کا چورا 2 کپ
جیلٹن 2 کھانے کے چمچ
اورنج جوس 3 کھانے کے چمچ
آئسنگ شوگر 4 کھانے کے چمچ
مکھن 2 کھانے کے چمچ
Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 1 hour-20 min
Serves: 3-4
ترکیب
انڈے کی زردی، سفیدی اور کریم تینوں چیزیں الگ الگ پھینٹ لیں۔
اب کریم چیز اور زردی کو ایک ساتھ پھینٹیں اور چینی ملائیں۔
جیلٹن کو گرم پانی میں حل کرکے اورنج جوس مکس کریں۔
کریم اور سفیدی کو کریم چیز والے مکسچر میں فولڈ کرلیں۔
کیک کے پین میں مکھن لگانے کے بعد بسکٹ کا چورا ڈال کر دبالیں۔
اب کریم چیز والا مکسچر ڈال کر 6-4 گھنٹے کے لیے فریج میں ٹھنڈا کرلیں۔
اورنج سلائس کو کناروں پر سجا کر پیش کریں۔
الرشید
Al Rachid
OLIVE POMACE OILS AND EXTRAVIRGIN OLIVE OILS
Consumed 50% Less than Ordinary Cooking Oils. Hence AL-RACHID OLIVE OIL is economical for all your exquisite cooking, frying and dressing needs.
- Reduces Heart Problems
- Helps in Weight Loss
- Reduces Bad Cholesterol Levels
FOR TRADE INQUIRIES: INFO@SMYCO.COM.PK

جلیبیاں

اجزا

میدہ (چھنا ہوا)	750 گرام	گھی	فرائنگ کے لیے
کھانے کا سوڈا	½ چائے کا چمچ	شیرے کے اجزاء:	
کریم آف ٹارٹر	½ چائے کا چمچ	پانی	½ لٹر
رنگ کاٹ	1 چٹکی	چینی	½ 1 کلوگرام
کھانے کا پیلا رنگ	1/4 چائے کا چمچ	کیوڑہ	چند قطرے

ترکیب

- پانی میں چینی اور کیوڑہ ملا کر ایک تار بننے تک پکائیں اور شیرہ تیار کرلیں۔
- 500 گرام میدے کو پانی میں گھولیں اور گاڑھا آمیزہ بنا کر دو گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر اس میں باقی میدہ، سوڈا، کریم آف ٹارٹر، پیلا رنگ اور رنگ کاٹ ملا کر خوب پھینٹیں۔
- ضرورت ہو تو تھوڑا سا پانی شامل کرلیں۔
- کڑاہی میں گھی گرم کرنے کے بعد تھوڑا سا آمیزہ ململ کے کپڑے میں ڈالیں اور دباتے ہوئے جلیبیاں بنائیں۔
- جلیبیاں دونوں طرف سے سنہری ہوجائیں تو چند منٹ کے لیے شیرے میں ڈال دیں۔
- گرم گرم پیش کریں۔

Downloaded from https://paksociety.com

بلیک فورسٹ ٹرائفل

Sweet's

اجزا

چیریز	1 ٹن
براؤنیز	4 عدد
کریم	2 پیکٹ
آئسنگ شوگر	حسبِ ضرورت
چاکلیٹ سوس	حسبِ ضرورت

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

ترکیب

- براؤنیز کے ٹکڑوں کو ٹرائفل کپ میں ڈالیں۔
- اب چیریز اور سیرپ کو براؤنیز کے اُوپر ڈال دیں۔
- کریم کو اچھی طرح سے پھینٹ لیں اور اس میں آئسنگ شوگر شامل کریں۔
- پھینٹی ہوئی براؤنیز اور کریم کی تہ بنالیں۔
- اس کے اُوپر چیریز اور کریم کی تہ لگالیں۔
- چاکلیٹ اور چیریز سے ٹاپنگ کرکے سروکریں۔

ناریل کا کشمیری حلوہ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 35-40 min
Serves: 2-3

اجزا

ناریل (پسا ہوا)	2 کپ
سوجی	½ کپ
خشک دودھ	2 کپ
چینی	3 کپ
گھی	1 کپ
چھوٹی الائچی	5 عدد
ناریل، پستہ، بادام (چوپ کیے ہوئے)	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- ناریل میں چینی، دودھ اور تھوڑا سا پانی ڈال کر گاڑھا آمیزہ بنالیں۔
- کڑاہی میں گھی گرم کر کے الائچیاں بھونیں۔ پھر اس میں سوجی ملا کر گولڈن فرائی کریں۔
- اب ناریل کا آمیزہ ڈال کر گھی الگ ہونے تک بھونیں۔
- ڈش کو چکنا کر کے حلوہ اس میں پھیلادیں۔
- ناریل، پستے اور بادام سے گارنش کر کے پیش کریں۔

برج جدی

22 دسمبر-19 جنوری

مشہور شخصیات

معین اختر، باکسر محمد علی، کرکٹر کپیل دیو، ایشوریا رائے، ہریتک روشن، سر آئزک نیوٹن، حفیظ جالندھری، نواز شریف

علامتی نشان: بکری، عنصر: مٹی کلیدی معیار/خوبی: عظیم، افضل، بڑا
اہم جسمانی حصہ: ہڈیاں، دانت، حاکم سیارہ: زحل،
موافق بروج: ثور، عقرب، سنبلہ، حوت
اعداد: ایک، چار، آٹھ، دس، تیرہ، سترہ، انیس، دن ہفتہ
مبارک رنگ: بھورا، سیاہ، خاکستری، پتھر: نیلم، ہیرا

شخصیت کا مختصر جائزہ

اگر آپ جدی ہیں اور آپ کو اپنا بچپن یاد نہیں تو اپنے والدین سے معلوم کیجیے کہ کیا آپ بالکل عام بچوں کی طرح تھے؟ آپ کو یقیناً یہی جواب ملے گا کہ ہرگز نہیں تم تھے تو بچے لیکن باتیں بڑوں کی طرح کرتے تھے۔ برج جدی سے متعلق افراد میں مادی خواہشات، جاہ طلبی اور عاقبت اندیشی خصوصیت کے ساتھ پائی جاتی ہیں۔ محنت، استقامت اور حصول مقصد کے لیے ہمہ وقت مصروف عمل رہنا ان کی سرشت میں شامل ہوتا ہے۔

جدی افراد کے زیر اثر افراد کی اجتماعی نفسیات کے تجزیے سے ان کی شخصیت کے مختلف پہلو ہمارے سامنے آتے ہیں۔ یہ لوگ نوعمری کے زمانے میں ہی اپنی الگ شناخت بنا لیتے ہیں۔ دیگر بچوں کے مقابلے میں ان کی فہم و فراست اور شعوری سطح زیادہ بلند ہوتی ہے۔

ان کی ایک خصوصیت ترقی کے موقع ضائع نہ کرنے اور ان سے فائدہ اٹھانے کی بھی ہوتی ہے جو ان کو ترقی کے اعلیٰ مدارج تک پہنچانے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ جدی افراد محبت کے معاملات کو سنجیدگی سے لیتے ہوئے ان میں میانہ روی سے کام لیتے ہیں اور بغیر سوچے سمجھے کچھ نہیں کرتے۔ ایک وقت میں ایک ہی شخص کو وقت اور توجہ دیتے ہیں۔ اگرچہ یہ الفاظ کا سہارا کم لیتے ہیں لیکن ان کے افعال بہت سی باتیں کہہ جاتے ہیں۔ یہ لوگ تحفے تحائف دینا پسند کرتے ہیں۔

اس برج کے افراد کے منفی پہلو شک، بدظنی، خود غرضی اور ضد ہے۔ اگر ان منفی عناصر پر قابو پا لیں تو ان کی شخصیت قابل نمونہ بن سکتی ہے۔

جدی مرد

جدی مرد اپنی ذات کے گرد ایک مضبوط حصار بنا کر خود کو اس کے اندر محفوظ کر لیتا ہے۔ یہ اوائل عمری میں ہی اہم شخصیات سے تعلق بنانے کی کوشش کرتا ہے تاکہ اسے طاقت حاصل ہو اور دوسروں پر غلبہ پا سکے۔

زندگی کے بارے میں جدی مرد کا رویہ بہت مثبت ہوتا ہے وہ اپنے مقاصد کا تعین کرتا ہے اور پھر انہیں حاصل کرنے کے لیے اپنی تمام تر قوتوں کو بروئے کار لاتا ہے۔ وہ شکست کھا تو سکتا ہے مگر اس سے دل برداشتہ نہیں ہوتا۔

برج جدی سے تعلق رکھنے والے مرد عام طور پر بے صبری کا مظاہرہ نہیں کرتے تاہم اپنے کام میں فوری طور پر مشغول ہو جاتے ہیں۔ ان کی مالی حیثیت مستحکم کرنے کی کوششیں عموماً بارآور ثابت ہوتی ہیں۔ اپنی اتھارٹی اور اختیار بارے کسی بھی قسم کا سمجھوتا کرنے پر تیار نہیں ہوتے۔

اگر منفی خصوصیات کا ذکر کریں تو یہ محبت کے معاملہ میں بے حد نا پختہ اور سہل پسند ہوتے ہیں۔ ان کی شادی دیر سے ہوتی ہے کیونکہ انھیں اپنی پسند کی عورت ذرا مشکل ہی ملتی ہے۔ لیکن اپنی ازدواجی زندگی میں بے مثال رفیق ثابت ہوتے ہیں۔ انہیں اپنے جذبات پر اختیار ہوتا ہے اور جذبات کا بے جا اظہار نہیں کرتے۔

جدی مرد نفسیاتی طور پر جذبوں اور رشتوں سے معمور ہوتے ہیں۔ یہ مضبوط قوت ارادی کے مالک ہوتے ہیں۔ لیکن اگر ان سے محبت کرنے والے ان کا ساتھ چھوڑ دیں تو ذہنی انتشار اور جذباتی افسردگی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

خوب سے خوب تر کی تلاش جدی مرد کی نفسیات کا جزو لازم ہے۔ وہ انفرادی اور اجتماعی زندگی میں بہتر تبدیلیاں لانے کی جدوجہد میں مصروف رہتے ہیں۔

جدی عورت

جدی عورت انتہائی درجے کی اولوالعزم ہوتی ہے۔ وہ اپنے لباس اور عادات واطوار کے اعتبار سے قدامت پسند ہوتی ہے۔ یہ تروتازہ ہوتی ہے اس میں کشش پائی جاتی ہے لیکن اس کو ہمیشہ اس بات کی یقین دہانی چاہیے کہ وہ خوبصورت نظر آ رہی ہے۔

جدی عورت کے سامنے کبھی اس کے خاندان کی برائی نہ کیجیے گا۔ وہ اس کو قطعی پسند نہیں کرے گی۔ وہ اپنے خاندان کے افراد کو اپنا بہترین رفیق سمجھتی ہے۔ جدی خواتین بہت دانش مند اور سوجھ بوجھ کی مالک ہوتی ہیں۔ یہ خاندانی شرافت اور حسب نسب پسند کرتی ہیں اس لیے اپنے خاندان، عزیز و اقارب بارے دوسرے لوگوں کی نسبت زیادہ واقفیت اور معلومات رکھتی ہیں۔ جدی خواتین با مقصد زندگی گزارنے پر یقین رکھتی ہیں اور فضولیات سے پرہیز کرتی ہیں۔

جدی عورت ماں کی حیثیت سے اپنی ذمہ داریاں پوری طرح نبھانے کی ہر ممکن کوشش کرتی ہیں۔ جدی خواتین عام طور پر بہت کفایت شعار ہوتی ہیں اس لیے قرض لینے سے حتی الوسع گریز کرتی ہیں۔ اپنی مضبوط قوت ارادی اور ذہانت سے ہر بازی جیتنا ان کے لیے کوئی مشکل نہیں۔ جدی خواتین بوڑھوں اور معذوروں کی مدد کر کے خوش ہوتی اور سکون محسوس کرتی ہیں۔ یہ قدامت پرست تو ہوتی ہیں مگر تنگ نظر بالکل نہیں۔

2018

جنوری

ستاروں کی روشنی میں

برج حمل — ARIES
21 مارچ-19 اپریل

ماہ جنوری کاروباری حوالے سے بہت اچھا ثابت ہو سکتا ہے مگر ان کامیابیوں کے حصول کے لیے کڑی محنت بنیادی شرط ہے۔ یعنی ماہ جنوری میں ایک طرف تو برج حمل افراد کے لیے بہت سی کامیابیاں اور غیر متوقع ذرائع سے سپورٹ لائے گا تو دوسری طرف مریخ منفی توانائی خارج کرتے ہوئے حمل افراد کے لیے بہت سی پریشانیاں پیدا کر سکتا ہے۔

برج ثور — TAURUS
20 اپریل-20 مئی

ثور افراد کے لیے یہ جنوری بہت یادگار رہے گا۔ شمس کے مثبت اثرات کے باعث ثور افراد کو زندگی کے تمام شعبوں میں بہتری حاصل ہوگی۔ یہ ایسا وقت ہے جب آپ کاروبار میں کسی بھی قسم کا رسک لے سکتے ہیں کیونکہ کامیابی ہی آپ کا مقدر ٹھہرے گی۔ البتہ ان دنوں گھریلو معاملات قابل میں بگاڑ پیدا ہو سکتا ہے۔

برج جوزا — GEMINI
21 مئی-20 جون

جوزا افراد کے لیے جنوری غیر معمولی تبدیلیوں کا مہینہ ثابت ہونے کا امکان ہے۔ اور کئی اہم کامیابیاں ان کی منتظر رہیں گی۔ جنوری میں آپ کئی اہم فیصلے آسانی سے کر سکیں گے۔ کاروباری اور ملازمت پیشہ افراد کے معاملات بھی آپ کے لیے فائدے اور ترقی کا ذریعہ بنیں گے۔

برج سرطان — CANCER
21 جون-22 جولائی

برج سرطان سے متعلق افراد کو جنوری میں ایسے حالات کا سامنا کرنا پڑے گا جن سے مستقبل کی نئی راہیں متعین ہوں گی۔ آپ کا حاکم سیارہ قمر شمس کے ساتھ مل کر آپ کی زندگی میں مثبت تبدیلیاں لائے گا جنوری میں کی گئی سرمایہ کاری آپ کے لیے کامیابی اور ترقی کی راہیں کھول دے گی۔

برج اسد — LEO
23 جولائی-22 اگست

نئے سال کے آغاز سے ہی اسد لوگوں کی زندگی میں مثبت تبدیلیاں رونما ہوں گی جن کے مستقبل پر دوررس اثرات مرتب ہوں گے۔ اس ماہ مالی معاملات میں استحکام حاصل ہوگا۔ یہی نہیں گھریلو معاملات میں بھی بہت سی اہم پیش رفت متوقع ہے۔

برج سنبلہ — VIRGO
23 اگست-22 ستمبر

اگر آپ کو کسی بڑی تبدیلی کا سامنا ہے تو خوب غور و فکر سے کام لیجیے گا۔ آپ کو قدم بڑھانا ہے اور خوب محنت کرنی ہے۔ برج سنبلہ سے متعلق افراد کے لیے جنوری میں کوئی بڑی تبدیلی تو نہیں آئے گی تاہم ان کی ترقی کی راہ میں حائل رکاوٹوں کا خاتمہ ہونا شروع ہو جائے گا۔

برج میزان — LIBRA
23 ستمبر-22 اکتوبر

جنوری میں حالات میزان افراد کے لیے سازگار ہی رہیں گے۔ زہرہ کے علاوہ تمام سیارے میزان لوگوں کی زندگی پر مثبت اثرات مرتب کریں گے تاہم زہرہ کا منفی اثر ا کچھ خاص مسائل پیدا نہیں کر سکے گا۔ مالی معاملات کے حوالے سے اس ماہ میں آپ کے حالات سازگار رہیں گے۔

برج عقرب — SCORPIO
23 اکتوبر-21 نومبر

اس ماہ کے وسط سے عقرب افراد کے حالات میں مثبت تبدیلی کا عمل شروع ہوگا۔ آپ جس کام کا آغاز کریں اسے نہایت توجہ سے انجام دینے کی کوشش کیجیے۔ اگر کوئی بڑا خطرہ مول لینے کا نقصان نہیں تو اس کا کچھ خاص فائدہ بھی نہیں ہوگا۔

برج قوس — SAGITTARIUS
22 نومبر-21 دسمبر

قوس افراد کے لیے ماہ جنوری ترقی اور بہتری کے مواقع سے بھرپور ہوگا۔ تاہم بعض معاملات میں تعطل پیدا ہونے کا خدشہ ہے۔ سرمایہ کاری کے معاملات میں احتیاط سے کام لینا ہوگا۔ بعض حریف آپ کو نقصان پہنچانے کی کوشش کر سکتے ہیں۔

برج جدی — CAPRICORN
22 دسمبر-19 جنوری

جدی افراد کے لیے جنوری بہت اہمیت کا حامل رہے گا۔ قسمت کی دیوی ان پر بہت مہربان رہے گی۔ کاروباری معاملات میں ہر قدم پر کامیابیاں ملیں گی تاہم آپ کو نہایت سوچ بچار سے کام لینا ہوگا۔ گھریلو اور رومانوی حوالے سے بھی اچھی خبریں آپ کی منتظر ہیں۔

برج دلو — AQUARIUS
20 جنوری-18 فروری

شمس اور عطارد کی پوزیشن اس برج سے تعلق رکھنے والے لوگوں کی زندگی پر بہت سے مثبت اثرات مرتب کرے گی۔ جنوری میں آپ کی زندگی توانائی اور جوش و جذبے کا ایک مکمل نمونہ نظر آئے گی۔ اگر آپ کا اپنا کاروبار ہے یا کسی ادارے میں ملازم ہیں تو کئی اہم فوائد حاصل ہوں گے۔

برج حوت — PISCES
19 فروری-20 مارچ

برج حوت سے متعلق افراد کے لیے جنوری میں کسی بڑی کامیابی حاصل ہونے یا کسی بڑی ناکامی کا سامنا ہونے کے امکانات نظر نہیں آتے۔ البتہ معاشی مسائل میں کمی ہو گی۔ کاروباری اور ملازمت پیشہ افراد کو ترقی ملنے کے امکانات بھی پیدا ہوں گے۔ گھریلو معاملات میں سمجھوتا آئے گا۔

حسد:

دوسرے، بہن بھائیوں اور خاندان میں موجود بچوں سے حسد کا پیدا ہونا ایک عام نفسیاتی مسئلہ ہے۔ خصوصاً بڑے بچے اس کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ ایسے حالات میں احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسے بچوں کے ساتھ پیار و محبت اور توجہ میں اضافہ کریں۔ دوسرے لوگوں کے سامنے سزا دینے سے گریز کریں۔ انھیں ان کی اہمیت کا احساس دلائیں اور ان کے حسد کے جذبے کو مسابقت و مقابلے کی صحت مند فضا میں بدلنے کی کوشش کریں۔

احساس کمتری اوراحساسِ عدم تحفظ:

ذہنی صدموں، والدین کی جانب سے عدم توجہ، بچوں کے ساتھ سلوک میں تفریق، بار بار غصہ یا تنقید کرنے کے سبب بچوں میں

> **والدین کی جانب سے ضرورت سے زیادہ لاڈ پیار، ہر ضروری و غیر ضروری خواہش کا فوری احترام یا بچوں کو غیر معمولی اہمیت دینے سے بچے میں ضد کا عنصر غالب آ جاتا ہے ایسی صورت میں والدین کو اپنے رویے پر نظر ثانی کرنا چاہیے**

احساس کمتری اور احساس تحفظ جنم لیتا ہے۔ ان کا اپنی ذات پر اعتماد ہی ختم ہو جاتا ہے۔ جس کا اظہار وہ مختلف صورتوں میں کرتے ہیں۔

بچے کی زبان میں لکنت آ سکتی ہے، وہ دوسروں سے الگ تھلگ رہنے کو ترجیح دیتا ہے اور اجنبی لوگوں کا سامنا کرنے سے گھبراتا ہے، کسی نئے کام میں ہاتھ ڈالنے سے اجتناب کرتا ہے، اس کی یادداشت کمزور ہو جاتی ہے۔ والدین سمجھداری سے اپنے رویے پر نظر ثانی کریں۔ بچوں کے ساتھ مساوی سلوک روا رکھیں اور انھیں انفرادی توجہ دیتے رہیں۔ ان کی جائز خواہشات کو پورا کر کے ان میں خود اعتمادی کو ابھاریں اور حوصلہ افزائی کرتے رہیں۔

غصہ:

کچھ بچوں میں سماجی یا جذباتی محرومیوں کا ردعمل غصے کی شکل میں اجاگر ہوتا ہے۔ وہ معمولی معمولی بات پر شدید غصے کا اظہار کرتے رہتے ہیں۔ دوسرے بچوں کو مارتے ہیں۔ برتن توڑتے ہیں یا کھانا کھانے سے انکار کر دیتے ہیں۔ چیزوں کو الٹ پلٹ کرتے ہیں یا کتابوں کو پھاڑ دیتے ہیں۔ اس کے جواب میں والدین کو سختی نہیں کرنی چاہیے بلکہ ان سے پیار و محبت سے پیش آئیں۔ اور ان کی محرومیوں کو کم کر کے راہ راست پر لانے کی کوشش کریں۔

ضد

والدین کی جانب سے ضرورت سے زیادہ لاڈ پیار، ہر ضروری و غیر ضروری خواہش کا فوری احترام یا بچوں کو غیر معمولی اہمیت دینے سے بچے میں ضد کا عنصر غالب آ جاتا ہے۔ ایسی صورت میں والدین کو اپنے رویے پر نظر ثانی کرنا چاہیے۔ بچے کو شروع سے ہی ضد کر کے چیزیں حاصل کرنے کی عادت نہ ڈالیں۔ غلطی پر کبھی کبھی ہلکی پھلکی سزا بھی دے دیں۔

جھوٹ بولنا:

بچے کو جھوٹ سے دور رکھنے کے لیے سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ جھوٹ سے پرہیز کریں۔ اس کے سامنے ایک باعمل اور سچے انسان کے روپ میں آئیں۔ اسے سچ بولنے پر تعریف و انعام سے نوازیں اور جھوٹ بولنے پر منع کریں۔ اس پر سچ کی اہمیت مذہب اور معاشرے کے نقطہ نظر سے واضح کریں اور اخلاقیات کا درس دیتے رہیں۔

جرائم:

چوری کے علاوہ دوسرے جرائم بھی مختلف معاشرتی یا گھریلو عوامل کی بدولت پیدا ہوتے ہیں اور بعض اوقات تشویش ناک صورت اختیار کر لیتے ہیں۔ جیسے دوسرے بچوں سے زبردستی چیزیں چھیننا، ساتھیوں کو مارنا پیٹنا، کھیل کے میدان میں شکست تسلیم کرنے سے انکار، جنسی جرائم وغیرہ وغیرہ۔ یہ صورت حال انتہائی سنگین ہوتی ہے۔ بچے کی محرومیوں کا خیال رکھیں۔ اسے پیار و محبت اور بھرپور توجہ دیں۔ مذہبی تعلیم کی طرف راغب کریں۔ اخلاقیات کا درس دیں۔ انسانی حقوق کا احترام کرنا سکھائیں۔

بستر پر پیشاب:

کپڑوں یا بستر پر پیشاب کرنا ایک عام عارضہ ہے۔ جس کے پس منظر میں مختلف نفسیاتی و ذہنی مسائل بھی ہو سکتے ہیں۔ ایسے بچوں کو پیار و محبت، زیادہ توجہ اور سمجھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان کے مسائل کا عمیق نظر سے جائزہ لیں اور انھیں حل کرنے کی کوشش کریں۔ بچے کے پیشاب کا بھی معائنہ کروائیں۔ ایسے بچوں کو سونے سے قبل کم سے کم مائع خوراک دیں اور پیشاب کروا کر سونے کی اجازت دیں۔ سوتے میں بھی ایک دو بار جگا کر پیشاب کروا دیں۔ اگر یہ تکلیف کافی عرصہ تک جاری رہے تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

مٹی کھانا:

عدم توجہ، نگرانی میں کمی یا خوراک وقت پر نہ ملنے کے سبب بچے مٹی کھانے کے عادی ہو سکتے ہیں۔ خاص طور پر جب گھر میں صفائی کا فقدان ہو اور بچے کو وافر مقدار میں مٹی دستیاب ہو۔ مٹی کے علاوہ بچہ ملتی جلتی چیزیں جیسے ربر وغیرہ بھی کھا لیتا ہے۔ مٹی کھانے کے سبب پیٹ میں کیڑے ہو سکتے ہیں یا آنتوں کی تکلیف واقع ہو سکتی ہے۔ بچے کی نگرانی سخت کر دیں۔ غذا فوری طور پر دیں۔ گھر میں مٹی کے تمام ذرائع ختم کر دیں۔

انگوٹھا چوسنا:

یہ ایک عام عادت ہے۔ ایسے بچے زیادہ تر عدم توجہ کا شکار ہوتے ہیں۔ ایسے بچوں کو توجہ، پیار و محبت میں اضافہ، حوصلہ افزائی اور تعریف و تحسین کی ضرورت ہوتی ہے۔

بچے......نفسیاتی مسائل کا شکار بھی ہو سکتے ہیں

سُباس گُل

کچھ بچے غیر ضروری جبر، مار پیٹ یا ڈرانے دھمکانے کے سبب خوف کا شکار ہو جاتے ہیں اور انھیں مختلف قسم کی چیزوں سے بلاوجہ خوف آنے لگتا ہے۔ جیسے جانور، کیڑے مکوڑے، ناواقف لوگ، بادل کی گرج، اندھیرا یا ہوائی جہاز کی آواز وغیرہ۔ کچھ بچوں میں یہ نفسیاتی عارضے اس حد تک بڑھ جاتے ہیں کہ وہ بالکل بزدل ہو جاتے ہیں۔ حتیٰ کہ انھیں نیند میں بھی خوف آنے لگتا ہے اور ڈراؤنے خواب ان کی نیند میں مسلسل مداخلت کرتے رہتے ہیں۔

اسکول سے ڈر اور خوف بھی اس کی ایک قسم ہے۔ بچہ اسکول جانے سے گھبراتا ہے۔ اسے اپنے اساتذہ اور اسکول کے دوسرے بچوں سے خوف محسوس ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں اسے حوصلہ افزائی، پیار و محبت، انعام و اکرام دے کر اسکول میں وقت گزارنے کے لیے رضامند کیا جائے۔ ڈراؤنے خواب دیکھنے والے بچوں کو نیند کم آتی ہے۔ وہ بار بار جاگ جاتے ہیں، روتے میں بڑبڑاتے رہتے ہیں یا نیند سے بیدار ہو کر رونے لگتے ہیں۔ بستر پر ادھر اُدھر جگہ بدلتے رہتے ہیں اور بے آرام دکھائی دیتے ہیں۔ زیادہ تر اچانک صدمہ، ڈر و خوف پر مبنی واقعات پیش آنے یا نیند سے قبل ڈراؤنی کہانیاں سننے، بار بار حوصلہ شکنی، والدین سے جدائی یا مار پیٹ وغیرہ کے سبب بچہ رات کو سوتے میں ڈرتا ہے۔ ایسے بچے کو حوصلہ دینے اور یقین دہانی کروانے کے علاوہ اپنی ذات پر اعتماد بحال کرنے میں مدد دینا چاہیے۔ اگر ماں بچے کو اپنے ساتھ سلائے تو بہتر ہے۔ اس کے ذہن سے ڈر اور خوف کو دور کرنے کی ہر ممکن کوشش کی جائے۔

Downloaded from https://paksociety.com

نعمان اعجاز......ٹی وی کا ایک بڑا نام

1988ء میں نعمان نے ہدایت کار نصرت ٹھاکر کے ایک ڈرامے میں مختصر کردار سے اپنے کیریئر کا آغاز کرکے کامیابیوں کے زینے کو چھولیا

نعمان اعجاز کا شمار پاکستان کے باصلاحیت اور خوب صورت فنکاروں میں ہوتا ہے۔ وہ پاکستانی ڈرامہ کے ضرورت اور پہچان ہیں۔ ان کا نام آتے ہی ذہن میں معیاری ڈرامے کا تصور آنا فطری سا لگتا ہے۔ وہ جو کردار بھی کرتے ہیں اس کا حصہ بن جاتے ہیں جس کی وجہ نعمان یہ سمجھتے ہیں کہ ان کی تربیت پی ٹی وی کے سنہری دور میں ہوئی۔ ان کی اہلیہ رابعہ نعمان نے بھی چند ڈراموں میں اداکاری کی اور اپنی صلاحیتوں کو آزمایا لیکن اس کے بعد گھریلو مصروفیات کی بنا پر شوبز کو خیرآباد کہہ دیا۔

نعمان اعجاز منفرد فنکارانہ صلاحیتوں کے حامل ہیں۔ اس کی ایک وجہ یہ بھی ہوسکتی ہے کہ وہ عام فنکاروں کی طرح تعلیم سے بھاگ کر فنکار نہیں بنے بلکہ ایل ایل بی گریجویٹ ہیں۔ اس لیے ان کا باتوں اور چیزوں کو دیکھنے کا نظریہ دوسرے لوگوں سے مختلف ہے۔

نعمان اعجاز کا کہنا ہے ہم وہی کام اچھا کرسکتے ہیں جس کے لیے ہمیں بنایا گیا ہوتا ہے...... مجھے نیوز کاسٹر بننے کا شوق تھا، ایکٹنگ کی تو کوئی پلاننگ ہی نہیں تھی...... میں بالکل اتفاقیہ اس فیلڈ میں آگیا!!

نعمان کہتے ہیں کہ والدین مجھے ڈاکٹر بنانا چاہتے تھے کیوں کہ ان دنوں تین چار ہی ایسے شعبے تھے جنہیں لوگ کیریئر کے طور پر اپنانے کو ترجیح دیتے تھے۔ میڈیکل کا شعبہ ان میں سے ایک تھا لیکن میں نے وکالت کو ترجیح دی۔

1988ء میں نعمان نے ہدایت کار نصرت ٹھاکر کے ایک ڈرامے میں مختصر کردار سے اپنے کیریئر کا آغاز کرکے کامیابیوں کے زینے کو چھولیا۔

نعمان اعجاز کا کہنا ہے ہم وہی کام اچھا کرسکتے ہیں جس کے لیے ہمیں بنایا گیا ہوتا ہے۔ مجھے نیوز کاسٹر بننے کا شوق تھا۔ ایکٹنگ کی تو کوئی پلاننگ ہی نہیں تھی۔ میں بالکل اتفاقیہ اس فیلڈ میں آ گیا۔ 1988ء میں مجھے پہلی بار ایک ڈرامہ سیریل میں ثمینہ پیرزادہ کے ساتھ کام کرنے کا موقع ملا جس کا نام "ون" تھا۔ مجھے یاد ہے میرا سین صرف 50 سیکنڈ کا تھا۔ لیکن میں نے یہ کرنا بھی قبول کرلیا۔ مجھے پتہ تھا کہ اگر قسمت نے میرا ساتھ دیا تو زندگی میں اس شعبے سے منسلک ہونے کے بعد بہت آگے جاؤں گا۔ پھر اس کے بعد میں نے پیچھے پلٹ کر نہیں دیکھا۔ اپنی محنت اور کوشش کے بل بوتے پر آگے بڑھتا گیا۔ مجھے یاد ہے اس پہلے سین کی ریکارڈنگ پر مجھے پندرہ سو روپے ملے تھے۔ اگر میں اداکار نہ ہوتا تو یقیناً ایک اچھا وکیل ہوتا کیوں کہ وکالت ہی میری فیلڈ تھی۔

نعمان ہر قسم کے کردار ادا کرنے کے قائل ہیں۔ وہ کہتے ہیں میں ایک فنکار ہوں اور ہر طرح کے رولز کررہا ہوں۔ جو پروڈیوسر یہ سمجھ کر مجھ سے رابطہ کرتا ہے کہ میں منفی کردار ادا کرکے منفرد رنگ بھر سکتا ہوں تو میں اس کے اعتماد پر پورا اترتا ہوں۔ لوگوں نے میرے منفی کرداروں سے بھی اتنی ہی محبت کی ہے جتنی کہ میرے مثبت کرداروں سے۔ ہمارے معاشرے میں منفی چہرے زیادہ ہوگئے ہیں۔ لوگوں کو ان سے بچانے کے لیے ضروری ہے کہ ہم ٹی وی کو بطور مضبوط میڈیم استعمال کریں۔ اس سے بہتری آئے گی۔

نعمان کمپیئرنگ کو خوشگوار تجربہ قرار دیتے ہیں۔ کہتے ہیں: میں نے مذاق رات کی میزبانی کو بہت انجوائے کیا۔ بہت سے لوگوں سے ملاقات ہوئی بلکہ ہنسی مذاق میں گہری باتیں بھی ہو جاتی تھیں۔

چمکتے دانت
پُرکشش مسکراہٹ

صحت مند رہنے کے لیے دانتوں کی صفائی بہت ضروری ہے کیونکہ صاف اور چمکدار دانت، آپ کی شخصیت کا آئینہ ہوتے ہیں۔ دانتوں کی حفاظت کے لیے گھریلو نسخے بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں جو صدیوں سے آزمودہ ہیں۔ آپ دانتوں کو چمکانے اور صاف کرنے کے لیے مختلف قسم کے مصنوعی کیمیکل استعمال کیے بغیر بھی درج ذیل گھریلو نسخے استعمال کرتے ہوئے اپنے دانتوں کی بہتر طور پر حفاظت کرسکتے ہیں۔

☆......سنگترہ ایسا پھل ہے، جس میں بہت سی خصوصیات پوشیدہ ہیں، اس کے چھلکے دانتوں کو چمکانے کے لیے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ چھلکوں کے اندرونی حصہ کو دانتوں پر رگڑیں۔

☆......اسٹرابیری کو پیس کر دانتوں پر پیسٹ کی طرح استعمال کیا جائے

☆......میٹھا سوڈا ایک چمچ لے کر اس میں تھوڑا سا نمک ملا لیں۔ دانتوں کو قدرتی طور پر چمکانے کے لیے بہترین نسخہ ہے لیکن خیال رہے کہ نمک زیادہ دیر تک دانتوں پر نہ رگڑیں اس سے دانت خراب ہونے کا خدشہ ہوتا ہے اور یہ مسوڑھوں کو بھی کمزور کردیتا ہے۔

☆......اخروٹ کی لکڑی کو پیس کر دانتوں پر لگانے سے دانت سفید اور بیکٹیریا سے محفوظ رہتے ہیں اور یہ دانتوں کو بدنما ہونے سے روکتا ہے۔

☆......سرکہ پانی میں ملا کر اس سے کلی کریں اور پانی کو دیر تک منہ میں گھماتے رہیں اس سے دانتوں میں پھنسے فالتو ذرات اور گوشت کے ریشے نکل جاتے ہیں۔

☆......برش پر لیموں کے دو تین قطرے لگا کر دانتوں کی صفائی کریں۔

☆......تیز پات اور سنگترے کے خشک چھلکوں کا سفوف بنا کر دانتوں پر ملنے سے دانت چمکدار اور صاف ہوجاتے ہیں۔

☆......ٹوتھ برش کرتے وقت پیسٹ پر لونگ کے تیل کے کچھ قطرے ٹپکانے سے دانت کیڑا لگنے سے محفوظ رہیں گے۔

☆......کولڈ ڈرنک استعمال کرتے وقت اسٹرا استعمال کریں تاکہ سوڈا مشروبات سے دانتوں کو محفوظ رکھا جا سکے۔

☆......دانتوں میں برش کرنے کے بعد فلاس (خلال) کے ذریعے صفائی کریں۔

اہم باتیں:

☆......دانتوں کو گہرے رنگ دار اور بدنما ہونے سے بچانے کے لیے ضروری ہے کہ آپ تمباکو، کیچپ، کولا، سویا ساس وغیرہ استعمال نہ کریں یا ان کے استعمال کے بعد دانت صاف کرلیں۔

☆......دانتوں میں روزانہ خلال کریں۔ روزانہ کھانے کے بعد دانتوں کی صفائی کریں۔

☆......دانتوں کی اندرونی سطح پر جو داغ ہیں اس کا خاتمہ صرف معالج حضرات ہی کرسکتے ہیں۔

☆......کوئی گھریلو نسخہ ڈاکٹری معائنے اور مشورے کی جگہ نہیں لے سکتا۔ یہ بھی خیال رکھیں کہ دانتوں پر تیز اشیاء کا مستقل اور متواتر استعمال نہ کریں۔ اس سے ان کی حفاظتی تہہ کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

Downloaded from https://paksociety.com